unesco

विद्ययाऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

మనం
ముందుకు కొనసాగుదాం



unesco

ముందుమాట

ఆరోగ్యం మరియు సంక్షేమానికి నాణ్యతతో కూడిన విద్య పునాది, ఇది జాతీయాభివృద్ధి కోసం ముందుగా అవసరమైనది. అభ్యాసకుల విద్య మరియు ఆరోగ్యం రెండిటినీ మెరుగుపరిచే ఒక విలక్షణమైన అవకాశాన్ని పాఠశాలలు కల్పిస్తాయి. సుస్థిరాభివృద్ధి కోసం ఆ నాణ్యతా విద్య, మంచి ఆరోగ్యం మరియు సంక్షేమం, లింగ సమానత్వం మరియు మానవ హక్కులు ఒక దానితో మరొకటి సూక్ష్మంగా కలిసి ఉన్నాయని 2030 ఎజెండా చూపిస్తుంది. ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉన్న అభ్యాసకులు మెరుగ్గా నేర్చుకుంటారు కాగా ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేని వారికి పాఠశాల హాజరు మరియు విద్యాపరమైన సామర్థ్యం పై హానికరమైన ప్రభావం ఉంటుంది.

పాఠశాల ఆరోగ్య కార్యక్రమం పాఠ్యాంశం మరియు యుక్త వయస్కుల ఆరోగ్యం, సంక్షేమాలు పై బోధనా వనరుల్ని యూఎన్ ఏజెన్సీస్ మరియు ఇతర భాగస్వాముల భాగస్వామంలో అభివృద్ధి చేయడానికి ద నేషనల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషనల్ రీసెర్చ్ అండ్ ట్రైనింగ్ (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ) మార్గదర్శకత్వం వహించింది. పిల్లలు మరియు యువత ఆరోగ్యం మరియు సంక్షేమాన్ని ప్రోత్సహించడానికి మేము ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ మరియు భారత ప్రభుత్వం, విద్యా శాఖతో సహకరించడానికి ఆనందిస్తున్నాము. మంచి నాణ్యతగల ఆరోగ్య చదువు నుండి పిల్లలు, యువత ప్రయోజనం పొందేలా మరియు సురక్షితమైన, సమీకృత, ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే అభ్యాసనా వాతావరణాలు అందుబాటులో ఉండేలా నిర్ధారించడానికి మేము అందరం కట్టుబడ్డాము.

ఈ కామిక్ పుస్తకం పదకొండు ఇతివృత్తాల్ని కవర్ చేస్తుంది, ప్రధానంగా ఆరోగ్యంగా ఎదగడం, మానసిక ఆరోగ్యం, భావోద్వేగాల సంక్షేమం, పరస్పరం వ్యక్తిగత సంబంధాలు, విలువలు, పౌరసత్వం, లింగ సమానత్వం, పోషకాహారం, ఆరోగ్యం, పారిశుద్ధ్యం, మత్తు పదార్థాల దుర్వినియోగం నివారణ, నిర్వహణ, ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలుల్ని ప్రోత్సహించడం, పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం మరియు హెచ్‌ఐవీ నివారణ, హింస మరియు గాయాలకు వ్యతిరేకంగా భద్రత మరియు రక్షణ మరియు ఇంటర్‌నెట్ భద్రతని ప్రోత్సహించడం మరియు బాధ్యతాయుతమైన సామాజిక మాధ్యమం ప్రవర్తన.

ఆరోగ్య సమస్యలు పై యుక్త వయస్కులకు విజ్ఞానం మరియు చైతన్యాన్ని పెంచే లక్ష్యం గల ఈ కామిక్ పుస్తకంతో ఆనందకరమైన సాధన సారాంశం వస్తుంది మరియు తమ పూర్తి అభివృద్ధి కోసం ఆరోగ్యవంతమైన ప్రవర్తనని అనుసరించడానికి అవసరమైన జీవిత నైపుణ్యాల్ని వారికి కలిగిస్తుంది.

చదువు, ఆరోగ్యం, సంక్షేమానికి యువతకు గల హక్కుని ప్రోత్సహించడానికి విద్యార్థులు, టీచర్స్ మరియు ఆరోగ్య విద్యావేత్తలు ఉపయోగిస్తారని సమీకృత మరియు లింగ సమానత్వం గల సమాజాన్ని సాధించడానికి కలిసి పని చేస్తారని మేము ఆశిస్తున్నాము.

ఎరిక్ ఫాల్ట్
భూటాన్, భారతదేశం, మాల్దీవ్స్ మరియు శ్రీలంకలకు
డైరెక్టర్ మరియు ప్రతినిధి

గౌరవనీయులైన యూనియన్ మంత్రి

నుండి సందేశం

విద్య; నైపుణ్యాభివృద్ధి మరియు ఔత్సాహికత

భారత ప్రభుత్వం



ఆయుష్మాన్ భారత్ ద్వారా పాఠశాల ఆరోగ్య కార్యక్రమంలోని 11 ఇతివృత్తాలు పై న్యూ ఢిల్లీలోని యునెస్కో (UNESCO) వారు ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ భాగస్వామంలో కామిక్ పుస్తకం అభివృద్ధి చేసారని తెలుసుకుని నేను ఆనందిస్తున్నాను.

జాతి అభివృద్ధికి ముందస్తుగా కావలసినది మంచి ఆరోగ్యం. కాబట్టి, కౌమార దశలో ఉన్న వారి ఆరోగ్యం మరియు సంక్షేమం అనేవి జాతి నిర్మాణ ప్రయత్నాలలో అత్యంత ప్రాధాన్యతని పొందాయి. కౌమార దశలో ఉన్న వ్యక్తుల ఆరోగ్యం గురించి వాస్తవాలను తెలుసుకుని, విద్యా శాఖ, భారత ప్రభుత్వం, ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ సహకారంతో ఆయుష్మాన్ భారత్ ద్వారా స్కూల్ హెల్త్ ప్రోగ్రాం (ఎస్‌హెచ్‌పీ) ని ఆరంభించింది.

విద్య మరియు ఆరోగ్యాలు ఎంతగానో అనుసంధానమైనవి మరియు విద్య, ఆరోగ్యం, పిల్లలు మరియు యువత లక్ష్యంగా ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే చొరవలు కోసం పాఠశాలలు ఉత్తమమైన వేదికగా నిలుస్తాయి. నాణ్యతతో కూడిన చదువు కోసం జాతీయ విద్యా విధానం 2020లో పేర్కొనబడిన లక్ష్యాలను సాధించడానికి, మంచి ఆరోగ్యం, మనో-సామాజిక సంక్షేమం, శారీరక ధారుడ్యం వంటి విద్యార్థుల సంక్షేమం కోసం ఆరోగ్య విద్యకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం తప్పనిసరి మరియు పాఠశాల పాఠ్యాంశాలు మరియు బోధనా విధానంలో వాటిని పరిష్కరించాల్సిన అవసరం ఉంది.

పాఠశాలకు వెళ్లే పిల్లల్లో అవగాహనతో కూడిన, బాధ్యతాయుతమైన మరియు ఆరోగ్యవంతమైన ప్రవర్తనల్ని ప్రోత్సహించడానికి విజ్ఞానాన్ని పెంచి, సానుకూలమైన ధోరణుల్ని కల్పించడానికి మరియు జీవిత నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసే లక్ష్యంగా ఈ కామిక్ పుస్తకం అభివృద్ధి చేసిన నేను యునెస్కో (UNESCO), న్యూ ఢిల్లీ మరియు ఎన్‌సీఈఆర్ టీ ని అభినందిస్తున్నాను. పాఠశాల ఆరోగ్య కార్యక్రమం నిరంతరంగా విజయం సాధించాలని నేను నా శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నాను మరియు భాగస్వాములు అందరూ కలిసి పని చేయాలని మరియు దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న లక్షలాది పిల్లలు, యుక్త వయస్కులు మరియు వారి కుటుంబాల జీవితాలలో మార్పుకు సహాయపడే సమాచారం మరియు చైతన్యాన్ని వ్యాప్తి చేయాలని ప్రోత్సహిస్తున్నాను.

ధర్మేంద్ర ప్రధాన్

కృతజ్ఞతలు

ఆరోగ్యం మరియు సంక్షేమం పై ఈ కామిక్ పుస్తకం సహకార ప్రయత్నాన్ని సూచిస్తోంది, ఎంతోమంది వ్యక్తులు మరియు సంస్థలు నుండి అందుకున్న సహాయం మరియు సలహాకి ధన్యవాదాలు.

ప్రొఫెసర్ దినేష్ ప్రసాద్ సక్లాని, డైరక్టర్, NCERT మరియు ప్రొఫెసర్ అమరేంద్ర బెహెరా, జాయింట్ డైరక్టర్, సెంట్రల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషనల్ టెక్నాలజీ (CIET), NCERT నాయకత్వంలో నేషనల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషనల్ రీసెర్చ్ అండ్ ట్రైనింగ్ (NCERT) చేసిన సిఫారసులు మేరకు ఇది తయారు చేయబడింది.

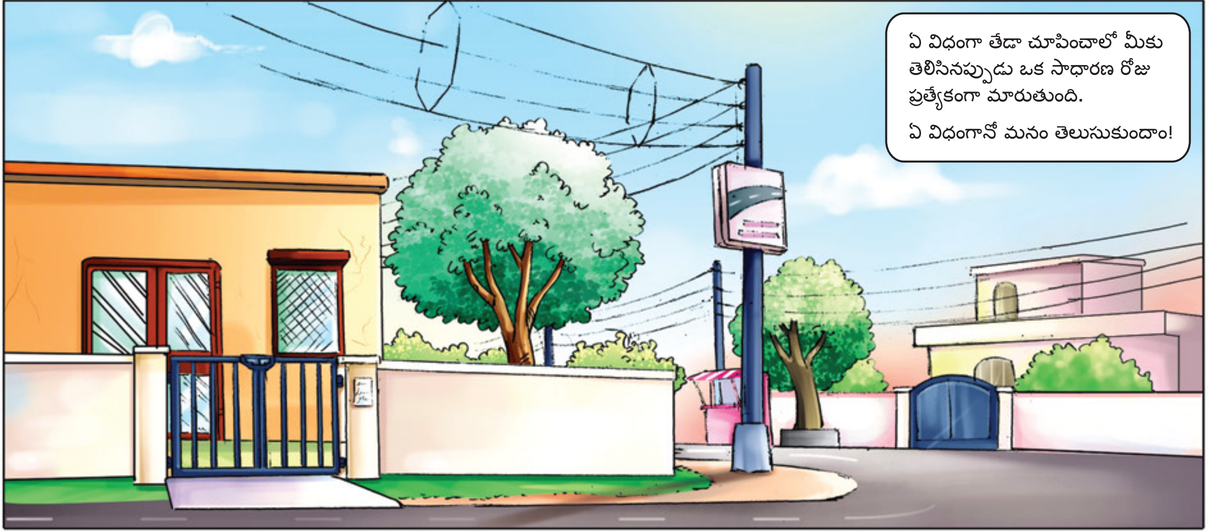
కామిక్ పుస్తకాన్ని సమీక్షించి మరియు ఫీడ్‌బ్యాక్ అందించిన ఠాగూర్ ఇంటర్నేషనల్ పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ మల్లిక ప్రేమన్, టీచర్స్ మరియు విద్యార్థులకు కూడా మేము కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాము.

సరితా జాదవ్ ఈ కామిక్ పుస్తకం అభివృద్ధి చేసి, తయారు చేయడాన్ని సమన్వయం చేసారు. తమ విలువైన సమీక్ష మరియు అందించిన సమాచారానికి జాయ్స్ పోన్ మరియు ప్రశాంత్ యాదవ్‌లకు ధన్యవాదాలు.

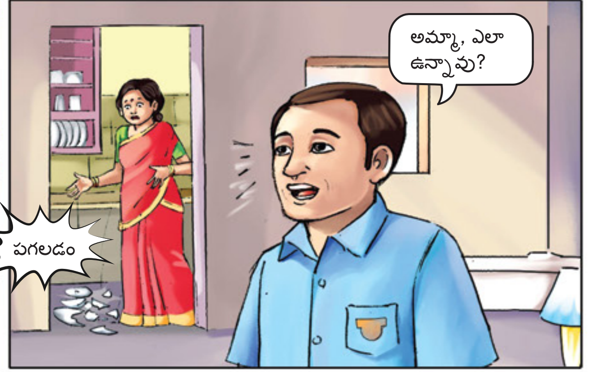
యునెస్కో (UNESCO) కోసం యుఎన్ఎయిడ్స్ (UNAIDS) యునిఫైడ్ బడ్జెట్, రిజల్ట్స్ అండ్ అకౌంటబిలిటి ఫ్రేమ్‌వర్క్ (UBRAF) ఫండింగ్ నుండి లభించిన ఆర్థిక సహాయంతో దీని ప్రచురణ సాధ్యమైంది.

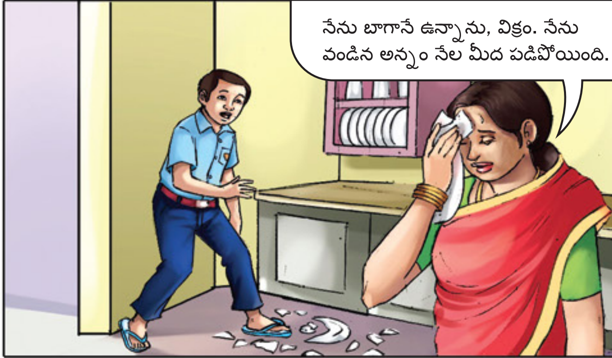
ఈ కామిక్ పుస్తకం క్లే బ్రైన్స్ యొక్క ఆలోచనతో, రూపొందించబడి మరియు చిత్రించబడింది



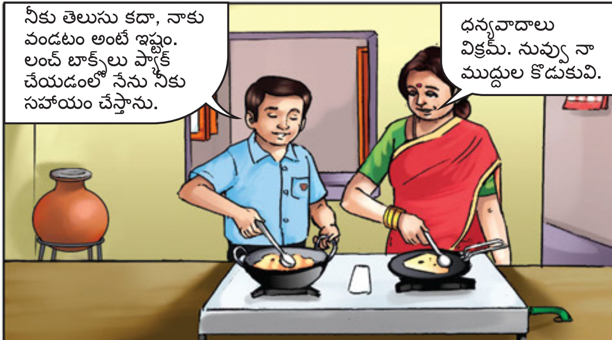

ఏ విధంగా తేడా చూపించాలో మీకు తెలిసినప్పుడు ఒక సాధారణ రోజు ప్రత్యేకంగా మారుతుంది.
ఏ విధంగానో మనం తెలుసుకుందాం!

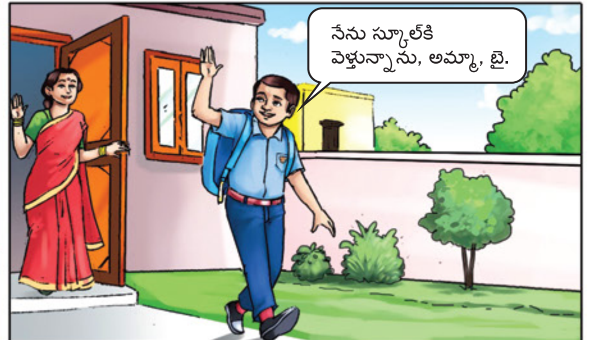



పగలడం
అమ్మా, ఎలా ఉన్నావు?

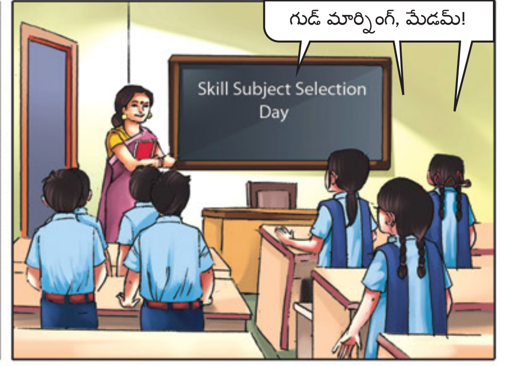

నేను బాగానే ఉన్నాను, విక్రం. నేను వండిన అన్నం నేల మీద పడిపోయింది.

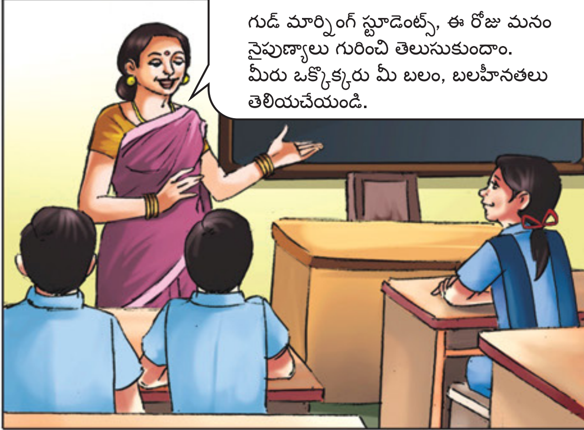

విచారించకు, అమ్మా. నేను శుభ్రం చేస్తాను.

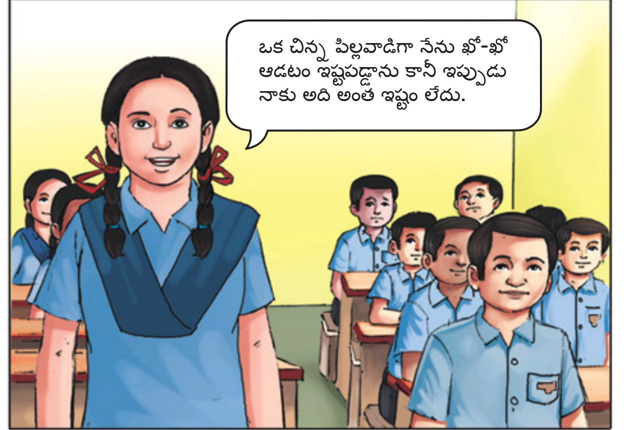

నీకు తెలుసు కదా, నాకు వండటం అంటే ఇష్టం. లంచ్ బాక్సులు ప్యాక్ చేయడంలో నేను నీకు సహాయం చేస్తాను.
ధన్యవాదాలు విక్రమ్. నువ్వు నా ముద్దుల కొడుకువి.

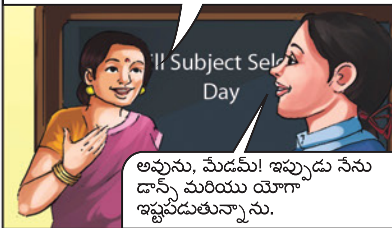

నేను స్కూల్‌కి వెళ్తున్నాను, అమ్మా, బై.

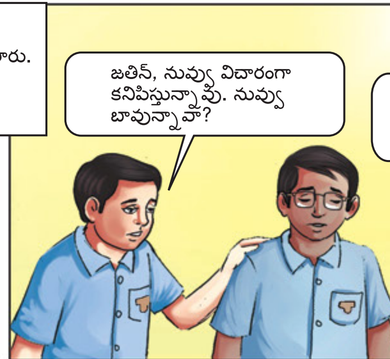

S.P. HIGH SCHOOL

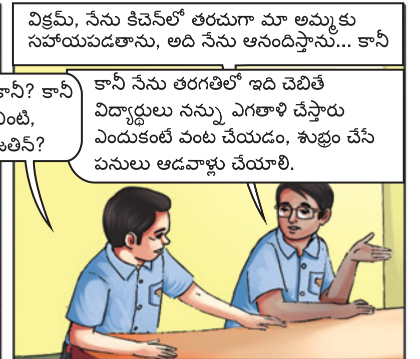

గుడ్ మార్నింగ్, మేడమ్!
Skill Subject Selection Day


గుడ్ మార్నింగ్ స్టూడెంట్స్, ఈ రోజు మనం నైపుణ్యాలు గురించి తెలుసుకుందాం. మీరు ఒక్కొక్కరు మీ బలం, బలహీనతలు తెలియచేయండి.

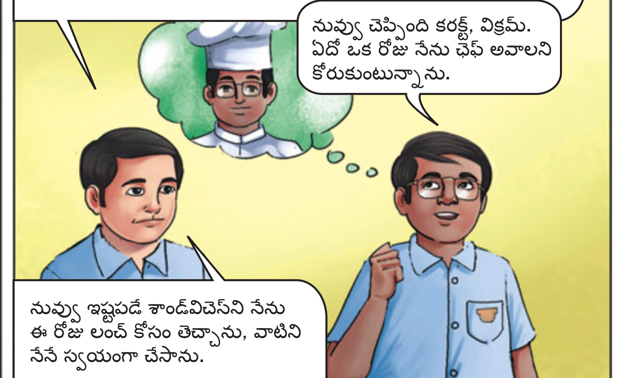

ఒక చిన్న పిల్లవాడిగా నేను ఖో-ఖో ఆడటం ఇష్టపడ్డాను కానీ ఇప్పుడు నాకు అది అంత ఇష్టం లేదు.


అది పూర్తిగా సహజం. యుక్త వయస్సులో, పిల్లలు అందరూ శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ఎదుగుతారు. కాబట్టి కాలంతో పాటు మీకు ఉన్న ఆసక్తులు కూడా మారడం సాధారణం.
Day
అవును, మేడమ్! ఇప్పుడు నేను డాన్స్ మరియు యోగా ఇష్టపడుతున్నాను.

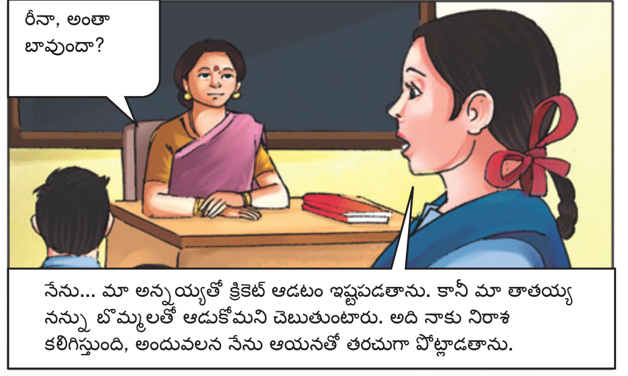

జతిన్, నువ్వు విచారంగా కనిపిస్తున్నావు. నువ్వు బావున్నావా?

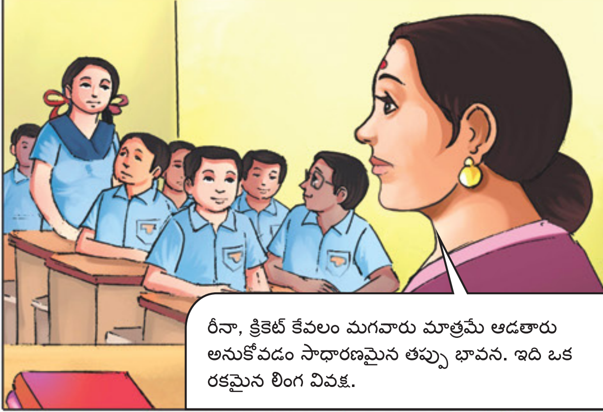

విక్రమ్, నేను కిచెన్‌లో తరచుగా మా అమ్మకు సహాయపడతాను, అది నేను ఆనందిస్తాను... కానీ
కానీ? కానీ ఏంటి, జతిన్?
కానీ నేను తరగతిలో ఇది చెబితే విద్యార్థులు నన్ను ఎగతాళి చేస్తారు ఎందుకంటే వంట చేయడం, శుభ్రం చేసే పనులు ఆడవాళ్లు చేయాలి.

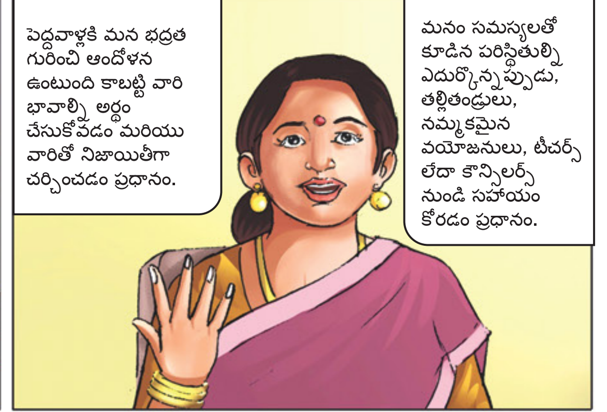

కాదు జతిన్, దీనిలో తప్పు లేదు. నేను కూడా వండటానికి, కిచెన్‌లో అమ్మకు సహాయపడటానికి ఇష్టపడతాను. కేవలం ఆడవాళ్లు మాత్రమే వంట వండాలని సూచించడం అనేది లింగ వివక్షతో కూడిన మూస ధోరణి. వంట వండటం అనేది ప్రాథమికమైన జీవిత నైపుణ్యం మరియు దానిని ఆడ, మగ ఇద్దరూ కూడా ఒక అభిరుచిగా లేదా వృత్తిగా కొనసాగించవచ్చు.

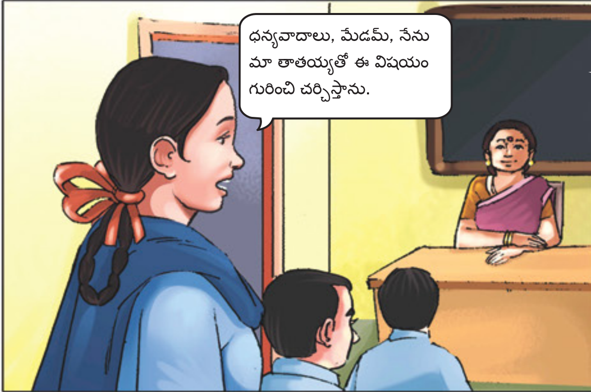

జతిన్, నువ్వు ఒక గొప్ప చెఫ్ అవుతావని ఖచ్చితంగా చెప్తాను. ఎందుకంటే వంట వండటంలో నీకు ఎంతో ఆసక్తి, అభిరుచి ఉన్నాయి.
నువ్వు చెప్పింది కరక్ట్, విక్రమ్. ఏదో ఒక రోజు నేను చెఫ్ అవాలని కోరుకుంటున్నాను.
నువ్వు ఇష్టపడే శాండ్‌విచెస్‌ని నేను ఈ రోజు లంచ్ కోసం తెచ్చాను, వాటిని నేనే స్వయంగా చేసాను.

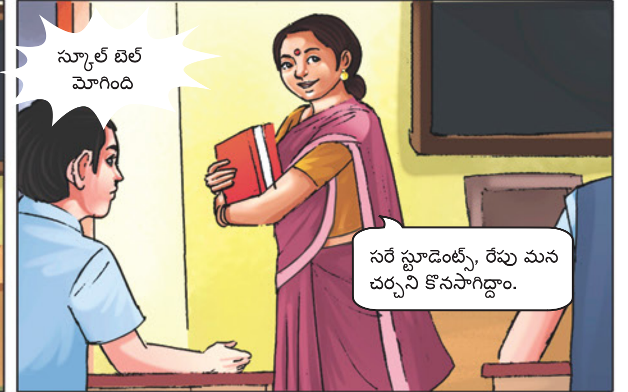

మేడమ్... నేను

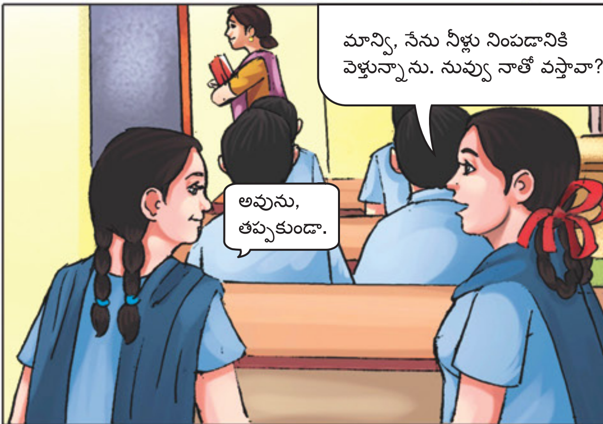

రీనా, అంతా బావుందా?
నేను... మా అన్నయ్యతో క్రికెట్ ఆడటం ఇష్టపడతాను. కానీ మా తాతయ్య నన్ను బొమ్మలతో ఆడుకోమని చెబుతుంటారు. అది నాకు నిరాశ కలిగిస్తుంది, అందువలన నేను ఆయనతో తరచుగా పోట్లాడతాను.


రీనా, క్రికెట్ కేవలం మగవారు మాత్రమే ఆడతారు అనుకోవడం సాధారణమైన తప్పు భావన. ఇది ఒక రకమైన లింగ వివక్ష.

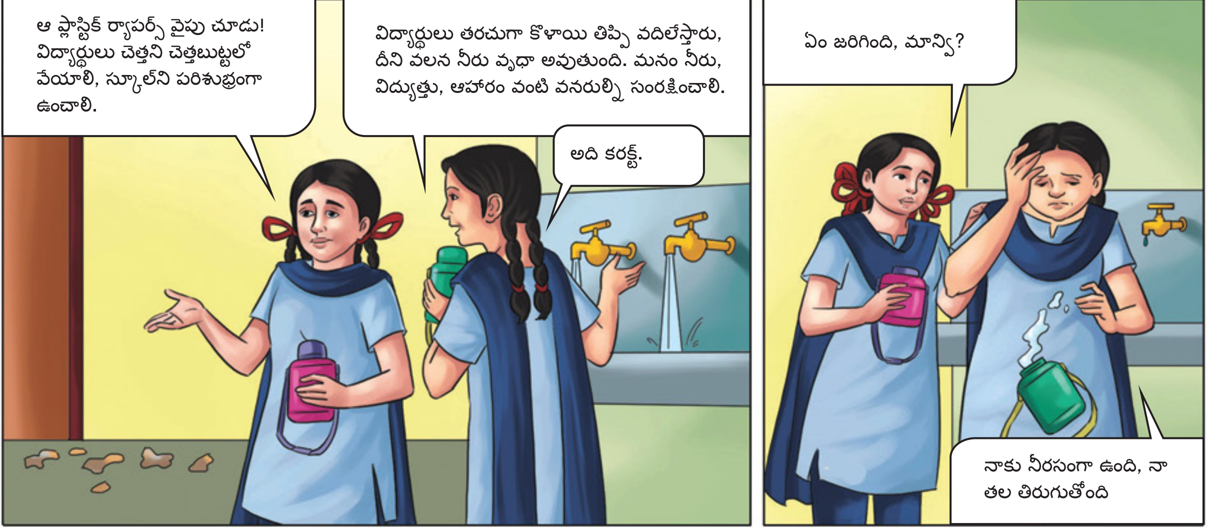

పెద్దవాళ్లకి మన భద్రత గురించి ఆందోళన ఉంటుంది కాబట్టి వారి భావాల్ని అర్థం చేసుకోవడం మరియు వారితో నిజాయితీగా చర్చించడం ప్రధానం.
మనం సమస్యలతో కూడిన పరిస్థితుల్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు, తల్లితండ్రులు, నమ్మకమైన వయోజనులు, టీచర్స్ లేదా కౌన్సిలర్స్ నుండి సహాయం కోరడం ప్రధానం.

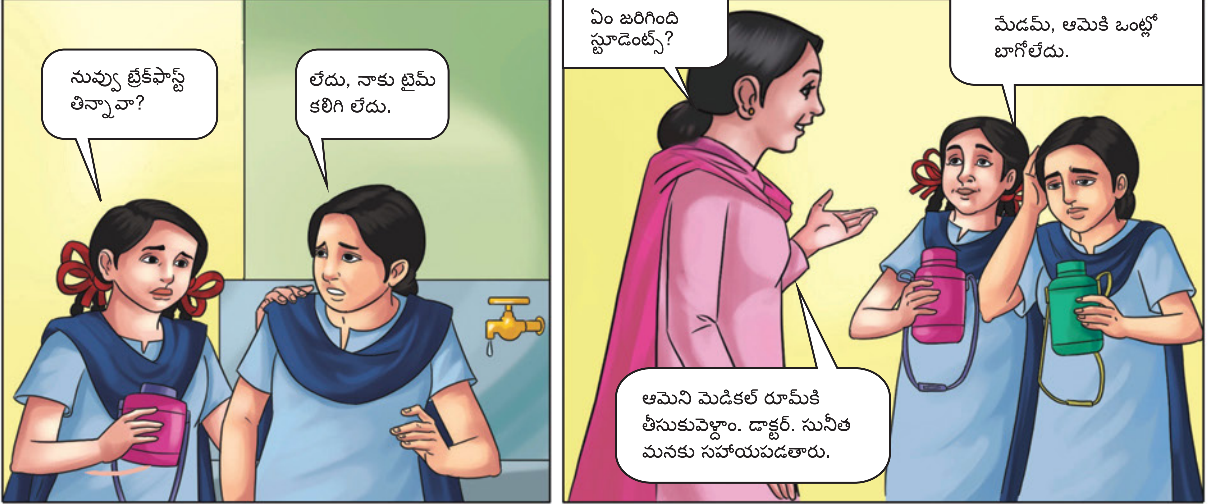

ధన్యవాదాలు, మేడమ్, నేను మా తాతయ్యతో ఈ విషయం గురించి చర్చిస్తాను.

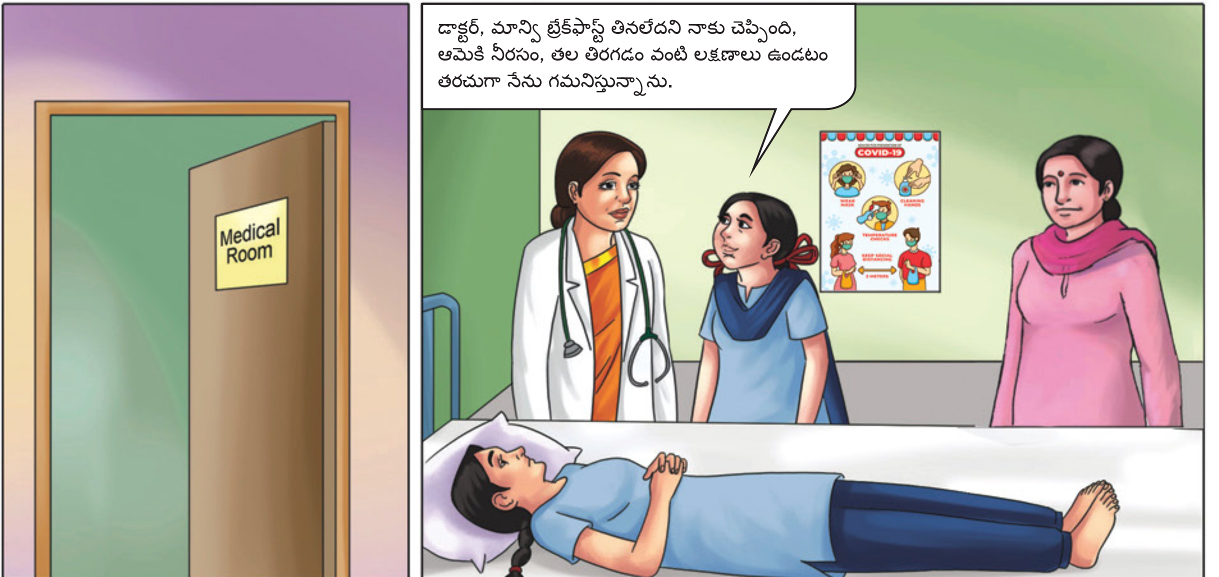

స్కూల్ బెల్ మోగింది
సరే స్టూడెంట్స్, రేపు మన చర్చని కొనసాగిద్దాం.

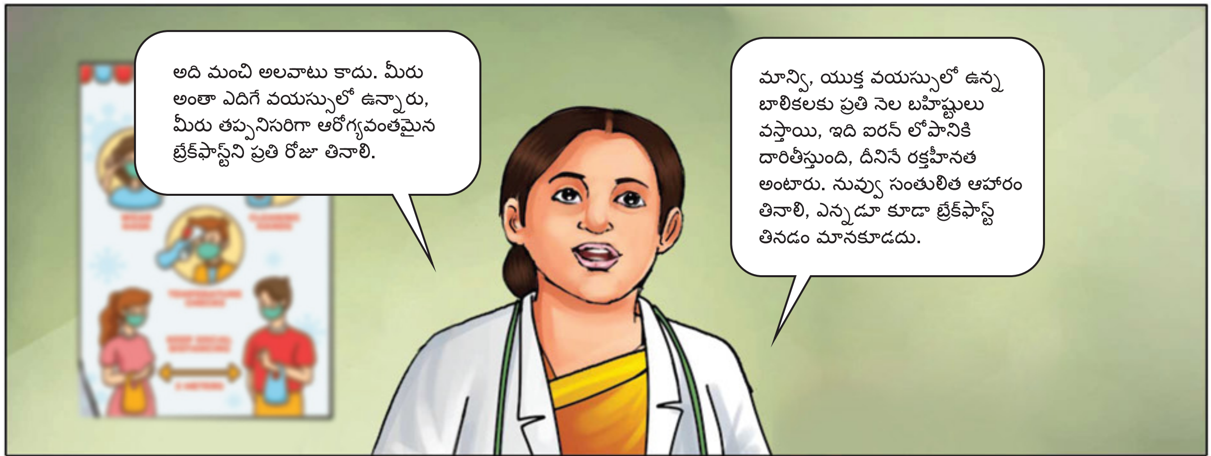

మాన్వి, నేను నీళ్లు నింపడానికి వెళ్తున్నాను. నువ్వు నాతో వస్తావా?
అవును, తప్పకుండా.

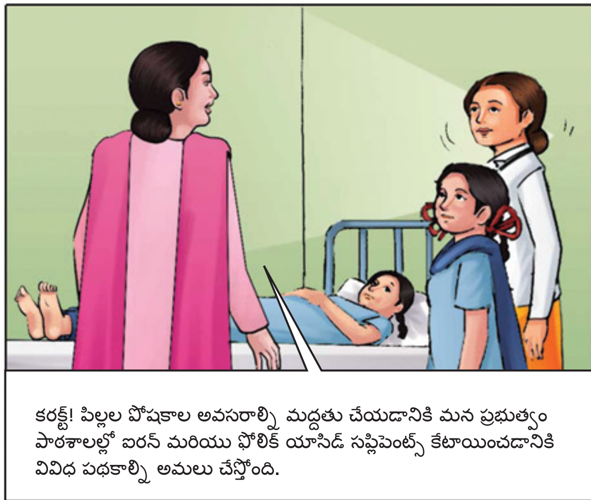

పద వెళ్దాం.

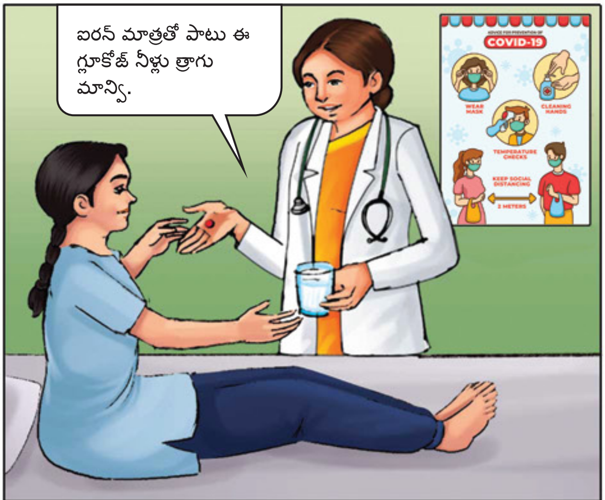

ఆ ప్లాస్టిక్ ర్యాపర్స్ వైపు చూడు! విద్యార్థులు చెత్తని చెత్తబుట్టలో వేయాలి, స్కూల్‌ని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి.
విద్యార్థులు తరచుగా కొళాయి తిప్పి వదిలేస్తారు, దీని వలన నీరు వృధా అవుతుంది. మనం నీరు, విద్యుత్తు, ఆహారం వంటి వనరుల్ని సంరక్షించాలి.
అది కరక్ట్.
ఏం జరిగింది, మాన్వి?
నాకు నీరసంగా ఉంది, నా తల తిరుగుతోంది

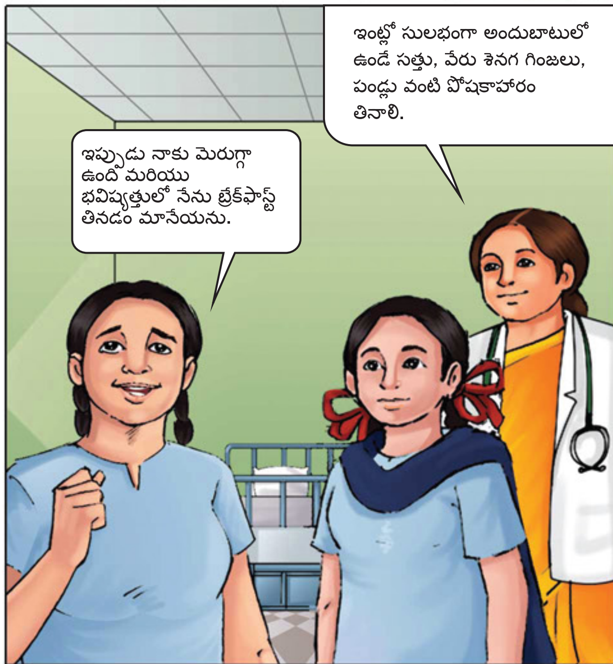

నువ్వు బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తిన్నావా?
లేదు, నాకు టైమ్ కలిగి లేదు.
ఏం జరిగింది స్టూడెంట్స్?
మేడమ్, ఆమెకి ఒంట్లో బాగోలేదు.
ఆమెని మెడికల్ రూమ్‌కి తీసుకువెళ్దాం. డాక్టర్. సునీత మనకు సహాయపడతారు.

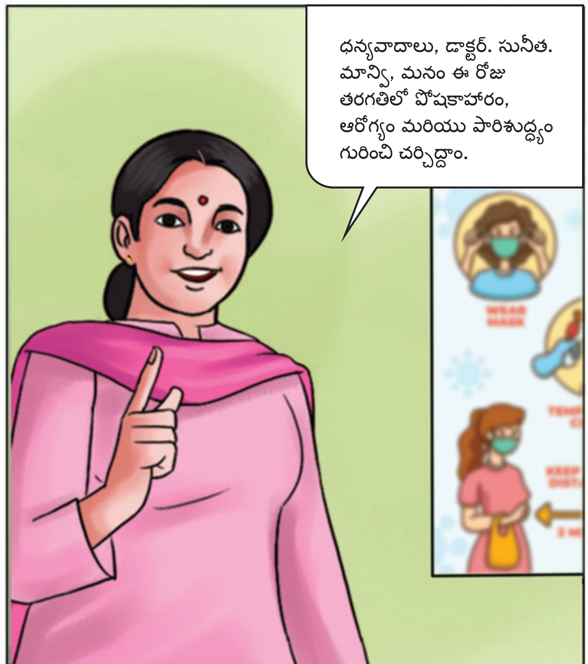

Medical Room
డాక్టర్, మాన్వి బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తినలేదని నాకు చెప్పింది, ఆమెకి నీరసం, తల తిరగడం వంటి లక్షణాలు ఉండటం తరచుగా నేను గమనిస్తున్నాను.
COVID-19


అది మంచి అలవాటు కాదు. మీరు అంతా ఎదిగే వయస్సులో ఉన్నారు, మీరు తప్పనిసరిగా ఆరోగ్యవంతమైన బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ని ప్రతి రోజు తినాలి.
మాన్వి, యుక్త వయస్సులో ఉన్న బాలికలకు ప్రతి నెల బహిష్టులు వస్తాయి, ఇది ఐరన్ లోపానికి దారితీస్తుంది, దీనినే రక్తహీనత అంటారు. నువ్వు సంతులిత ఆహారం తినాలి, ఎన్నడూ కూడా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తినడం మానకూడదు.

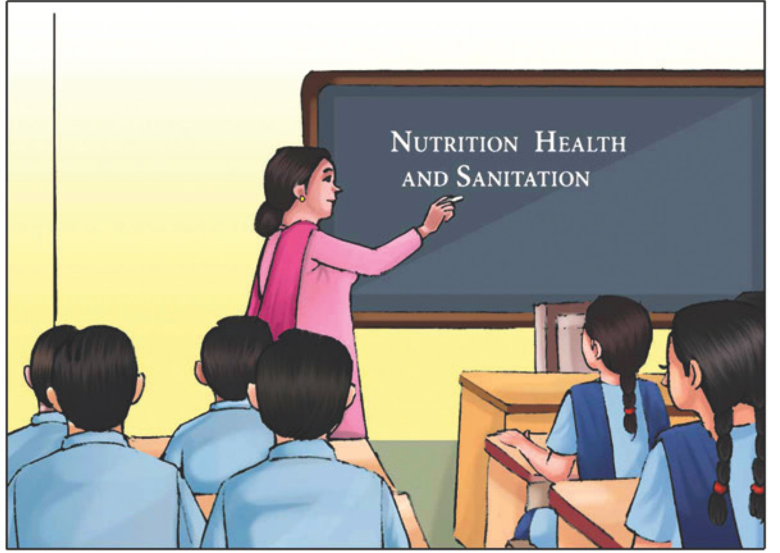

కరక్ట్! పిల్లల పోషకాల అవసరాల్ని మద్దతు చేయడానికి మన ప్రభుత్వం పాఠశాలల్లో ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంట్స్ కేటాయించడానికి వివిధ పథకాల్ని అమలు చేస్తోంది.


ఐరన్ మాత్రతో పాటు ఈ గ్లూకోజ్ నీళ్లు త్రాగు మాన్వి.
COVID-19
WEAR MASK
CLEANING HANDS
TEMPERATURE CHECKS
KEEP SOCIAL DISTANCING
2 METERS

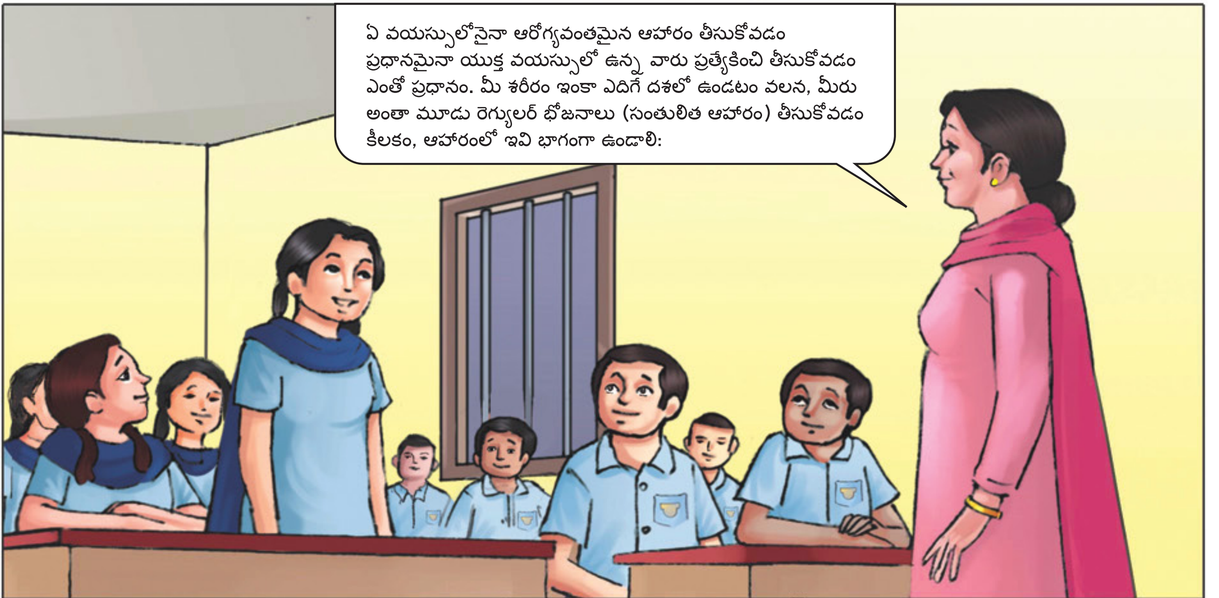

ఇంట్లో సులభంగా అందుబాటులో ఉండే సత్తు, వేరు శెనగ గింజలు, పండ్లు వంటి పోషకాహారం తినాలి.
ఇప్పుడు నాకు మెరుగ్గా ఉంది మరియు భవిష్యత్తులో నేను బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తినడం మానేయను.

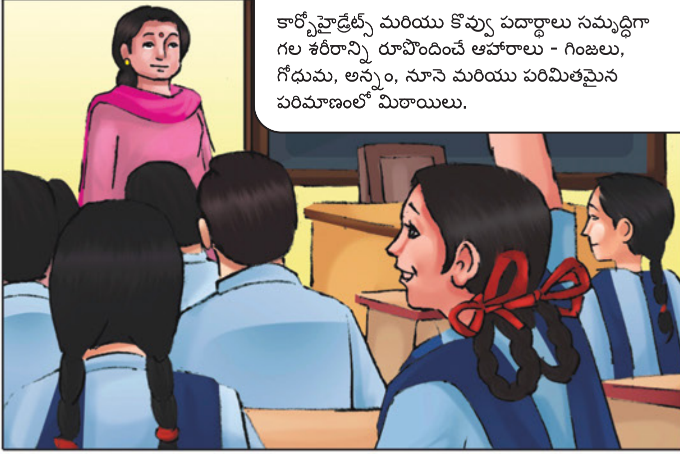

ధన్యవాదాలు, డాక్టర్. సునీత. మాన్వి, మనం ఈ రోజు తరగతిలో పోషకాహారం, ఆరోగ్యం మరియు పారిశుద్ధ్యం గురించి చర్చిద్దాం.

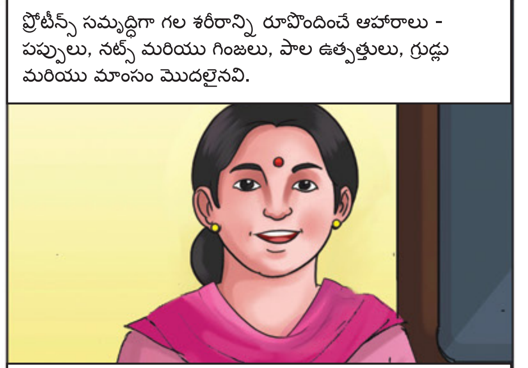

VII-A

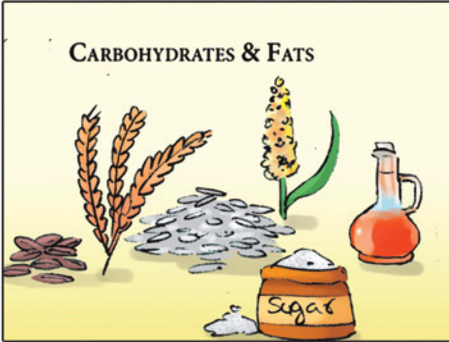

NUTRITION HEALTH
AND SANITATION

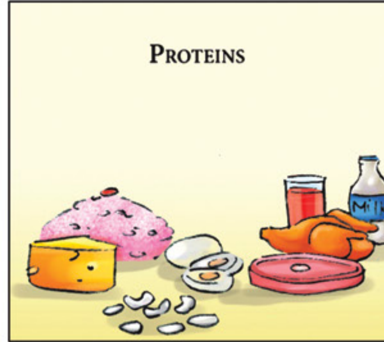

మేడమ్, ఆరోగ్యంగా ఎదగడానికి మేము ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

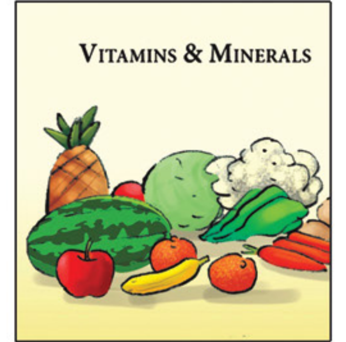

ఏ వయస్సులోనైనా ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రధానమైనా యుక్త వయస్సులో ఉన్న వారు ప్రత్యేకించి తీసుకోవడం ఎంతో ప్రధానం. మీ శరీరం ఇంకా ఎదిగే దశలో ఉండటం వలన, మీరు అంతా మూడు రెగ్యులర్ భోజనాలు (సంతులిత ఆహారం) తీసుకోవడం కీలకం, ఆహారంలో ఇవి భాగంగా ఉండాలి:


కార్బోహైడ్రేట్స్ మరియు కొవ్వు పదార్థాలు సమృద్ధిగా గల శరీరాన్ని రూపొందించే ఆహారాలు - గింజలు, గోధుమ, అన్నం, నూనె మరియు పరిమితమైన పరిమాణంలో మిఠాయిలు.


ప్రోటీన్స్ సమృద్ధిగా గల శరీరాన్ని రూపొందించే ఆహారాలు - పప్పులు, నట్స్ మరియు గింజలు, పాల ఉత్పత్తులు, గ్రుడ్లు మరియు మాంసం మొదలైనవి.
విటమిన్స్ మరియు మినరల్స్ సమృద్ధిగా గల రక్షణనిచ్చే ఆహారాలైన - కూరగాయలు మరియు పండ్లు.

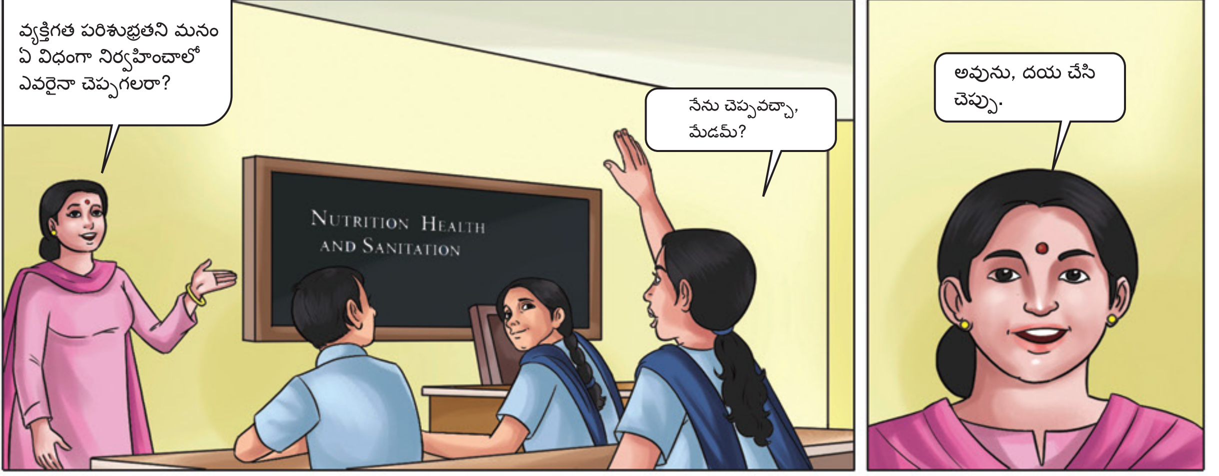

CARBOHYDRATES & FATS
Sugar

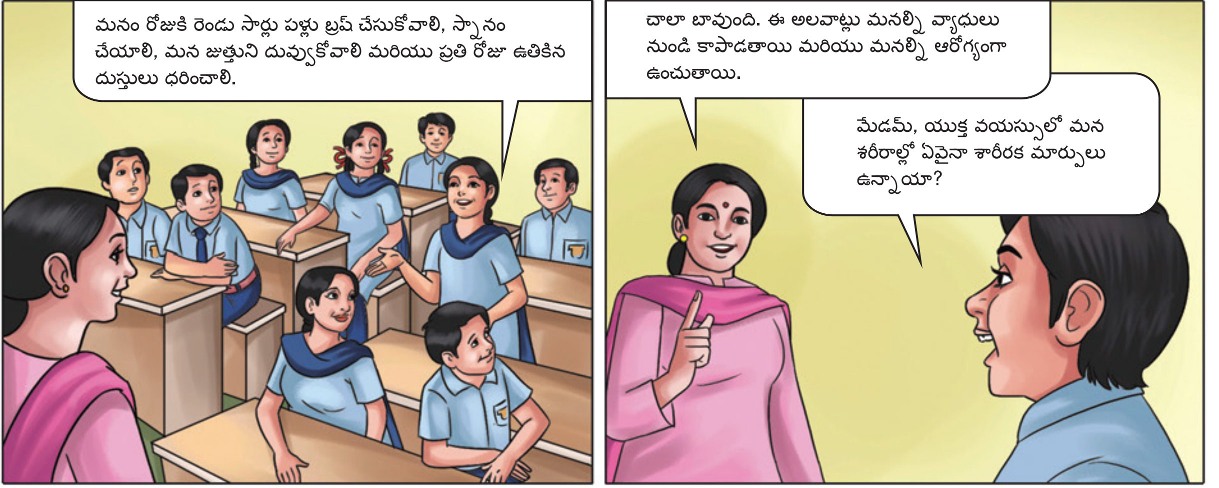

PROTEINS

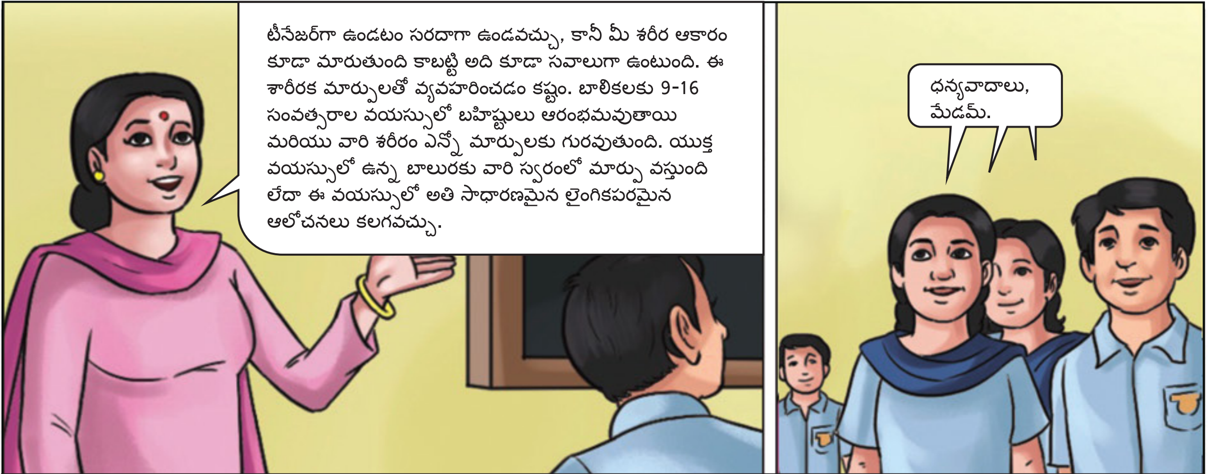

VITAMINS & MINERALS


ఈ అన్ని ఆహారాలు కలయిక సంతులిత ఆహారాన్ని రూపొందిస్తుంది మరియు ఆరోగ్యంగా మరియు బలంగా పెరగడానికి ఇవి అవసరమైనవి!


ఎన్నో ధన్యవాదాలు, మేడమ్!

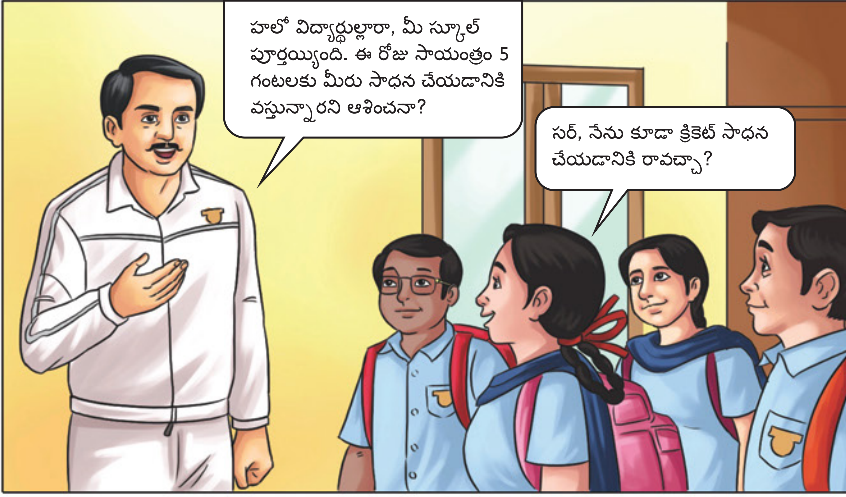




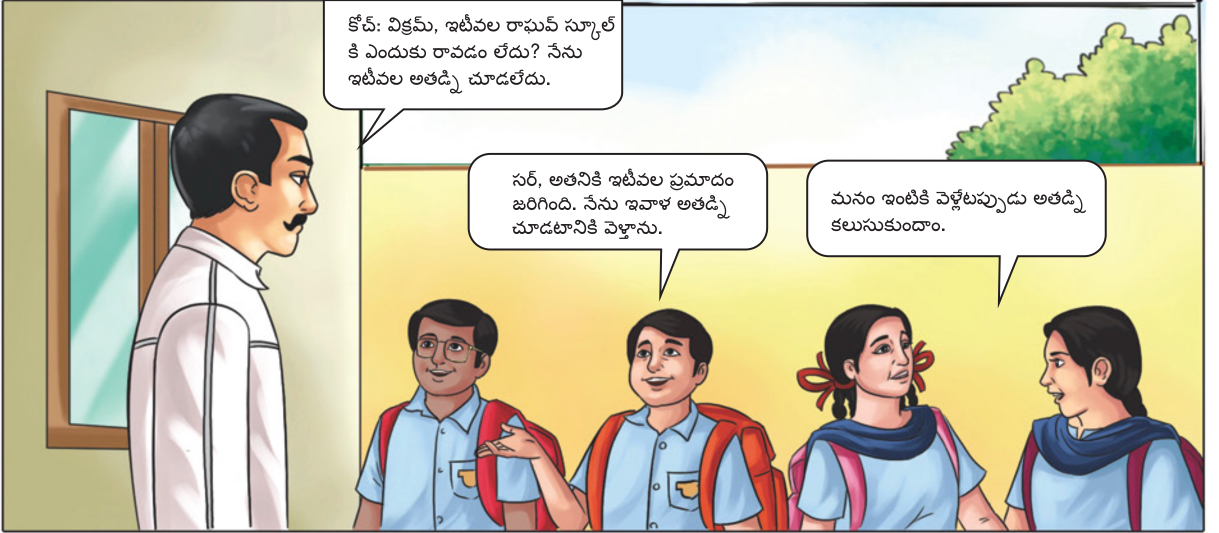


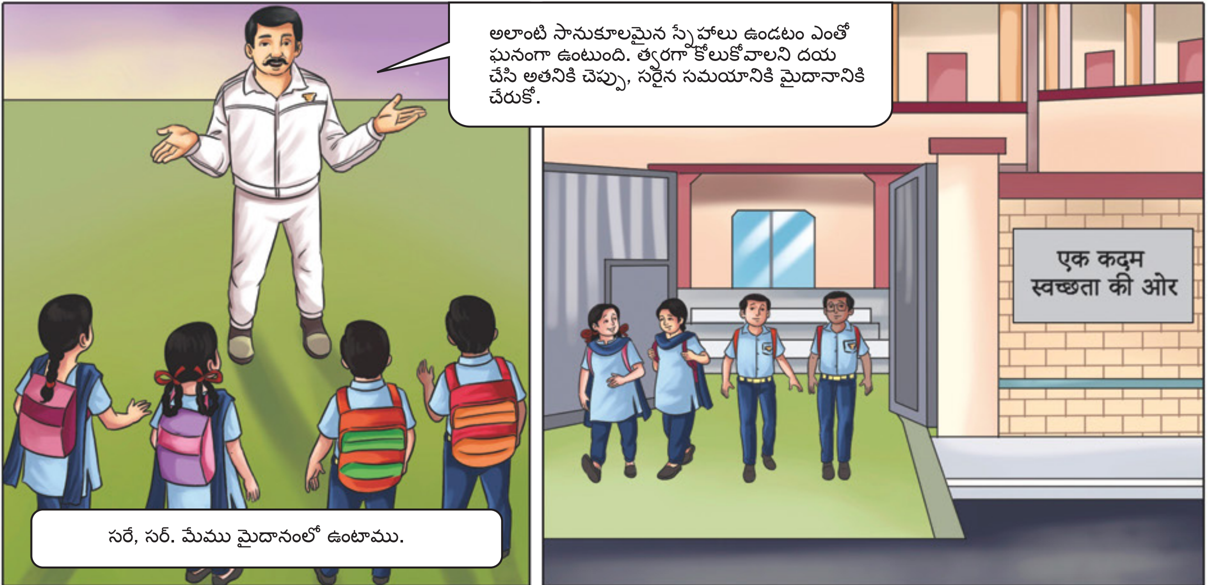


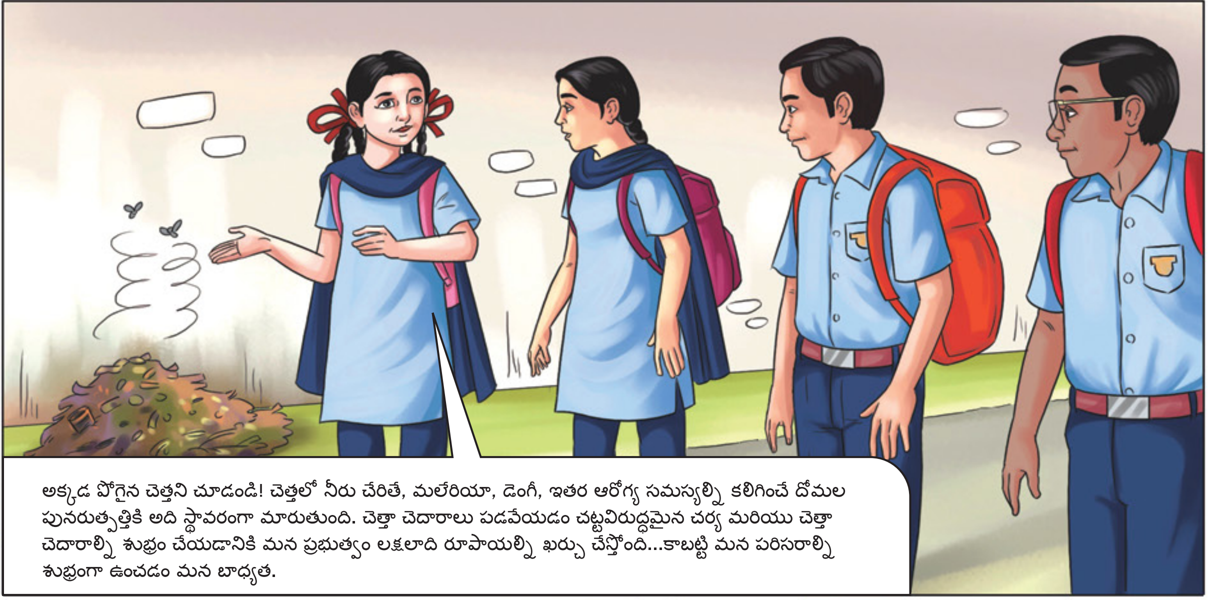
రోజుకి మూడు రెగ్యులర్ భోజనాలు తినడం మన పోషకాహారం అవసరాలు తీరడంలో సహాయపడతాయి. భోజనాలు తినకుండా మానరాదని సలహా ఇవ్వడమైంది. మనం విటమిన్స్, మినరల్స్ మరియు కార్బోహైడ్రేట్స్‌ని తీసుకోకపోతే మనలో శక్తి లోపించడానికి దారితీస్తుంది లేదా ఏకాగ్రత చూపించడంలో సమస్య కలుగుతుంది. యుక్త వయస్సులో, బాలురు మరియు బాలికలు కూడా శారీరక మార్పులకు గురవుతారు. మన శరీరం గురించి సరైన సమాచారాన్ని కలిగి ఉండటం చాలా ప్రధానం. కాబట్టి ఎప్పుడైనా సందేహం కలిగితే, దయ చేసి వయోజనుల్ని సందేహాలు అడగండి.


హలో విద్యార్థుల్లారా, మీ స్కూల్ పూర్తయ్యింది. ఈ రోజు సాయంత్రం 5 గంటలకు మీరు సాధన చేయడానికి వస్తున్నారని ఆశించనా?
సర్, నేను కూడా క్రికెట్ సాధన చేయడానికి రావచ్చా?


అవును, తప్పకుండా, రీనా.

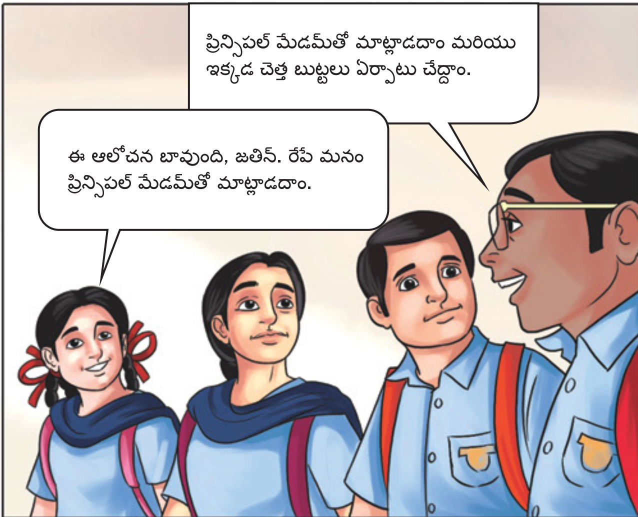

కోచ్: విక్రమ్, ఇటీవల రాఘవ్ స్కూల్ కి ఎందుకు రావడం లేదు? నేను ఇటీవల అతడ్ని చూడలేదు.
సర్, అతనికి ఇటీవల ప్రమాదం జరిగింది. నేను ఇవాళ అతడ్ని చూడటానికి వెళ్లాను.
మనం ఇంటికి వెళ్లేటప్పుడు అతడ్ని కలుసుకుందాం.


అలాంటి సానుకూలమైన స్నేహాలు ఉండటం ఎంతో ఘనంగా ఉంటుంది. త్వరగా కోలుకోవాలని దయ చేసి అతనికి చెప్పు, సరైన సమయానికి మైదానానికి చేరుకో.
సరే, సర్. మేము మైదానంలో ఉంటాము.
एक कदम
स्वच्छता की ओर

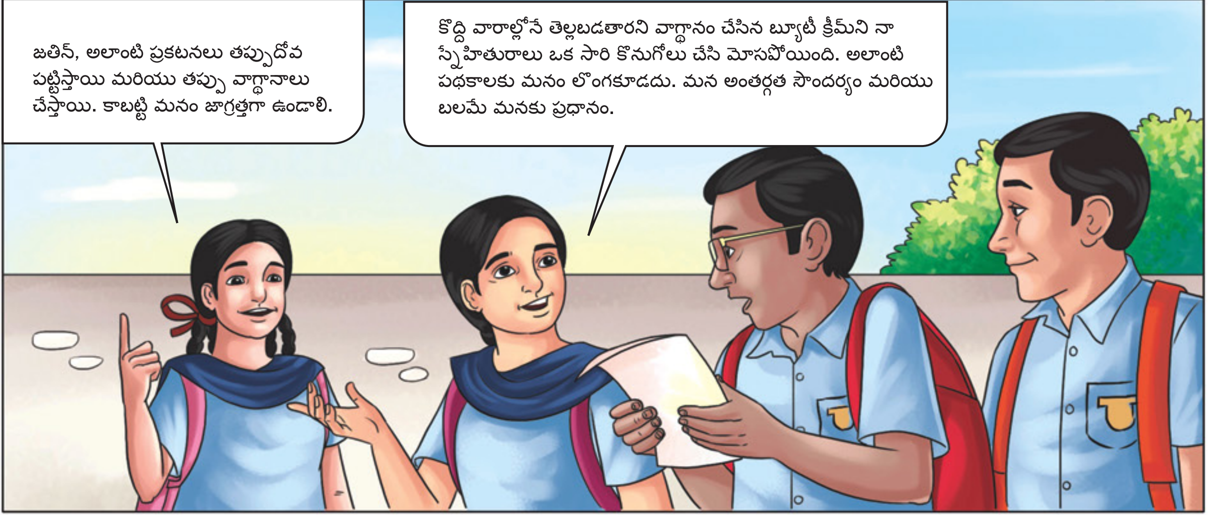

అక్కడ పోగైన చెత్తని చూడండి! చెత్తలో నీరు చేరితే, మలేరియా, డెంగీ, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల్ని కలిగించే దోమల పునరుత్పత్తికి అది స్థావరంగా మారుతుంది. చెత్తా చెదారాలు పడవేయడం చట్టవిరుద్ధమైన చర్య మరియు చెత్తా చెదారాల్ని శుభ్రం చేయడానికి మన ప్రభుత్వం లక్షలాది రూపాయల్ని ఖర్చు చేస్తోంది...కాబట్టి మన పరిసరాల్ని శుభ్రంగా ఉంచడం మన బాధ్యత.

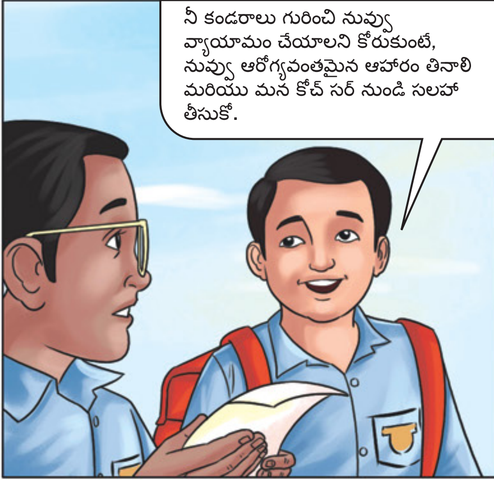

విషపూరితమైన రసాయనాలు మరియు వ్యాధులు, చెత్తలో సూక్ష్మ క్రిముల్ని కలిగిస్తాయి, నీటి వ్యవస్థల్ని కూడా కలుషితం చేస్తాయి మరియు నీటి సంబంధిత వ్యాధుల్ని వ్యాప్తి చేస్తాయి. ఇది మనుష్యులు, జంతువులకు కూడా హానికరం. ఇది మన పాఠశాల మరియు కమ్యూనిటీకి కూడా చెడ్డ పేరు కలిగిస్తుంది.

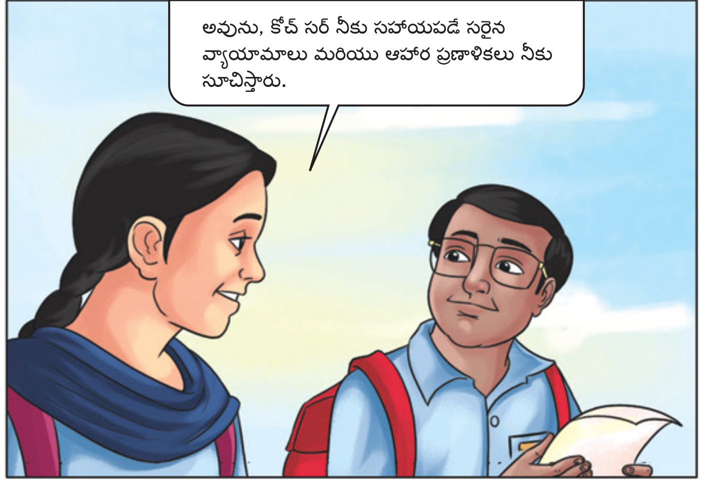

తడి, పొడి వ్యర్థాల్ని వేరు చేయడం కూడా ప్రధానం. కాబట్టి, మనకు రెండు వేర్వేరు చెత్త బుట్టలు ఉండాలి మరియు తదనుగుణంగా ఉపయోగించాలి.


ప్రిన్సిపల్ మేడమ్‌తో మాట్లాడదాం మరియు ఇక్కడ చెత్త బుట్టలు ఏర్పాటు చేద్దాం.
ఈ ఆలోచన బావుంది, జతిన్. రేపే మనం ప్రిన్సిపల్ మేడమ్‌తో మాట్లాడదాం.


ఏంటి చదువుతున్నావు జతిన్?
కండరాల్ని రూపొందించడంలో సహాయపడే ఏదో ప్రోటీన్ పౌడర్‌కి సంబంధించిన కరపత్రం ఇది. మన వార్షిక క్రీడా దినోత్సవానికి ముందు నేను సాధన చేయాల్సిన అవసరం ఉండటంతో నా కోసం కొనుగోలు చేయాలని ప్రణాళిక చేస్తున్నాను.







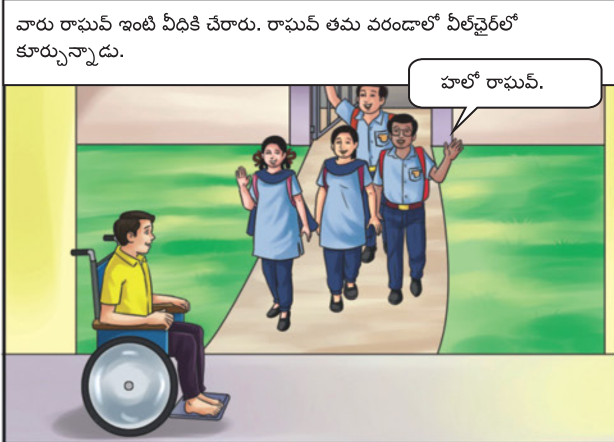


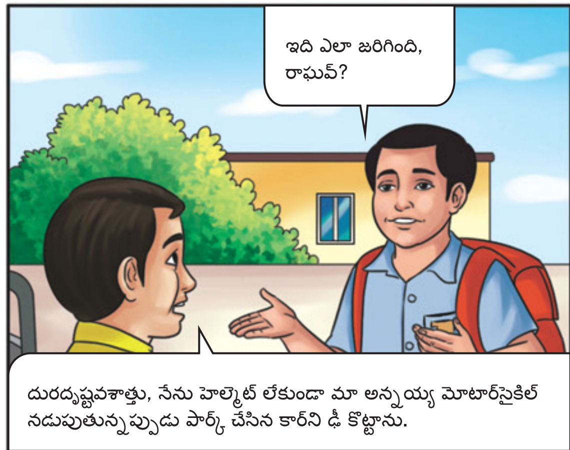


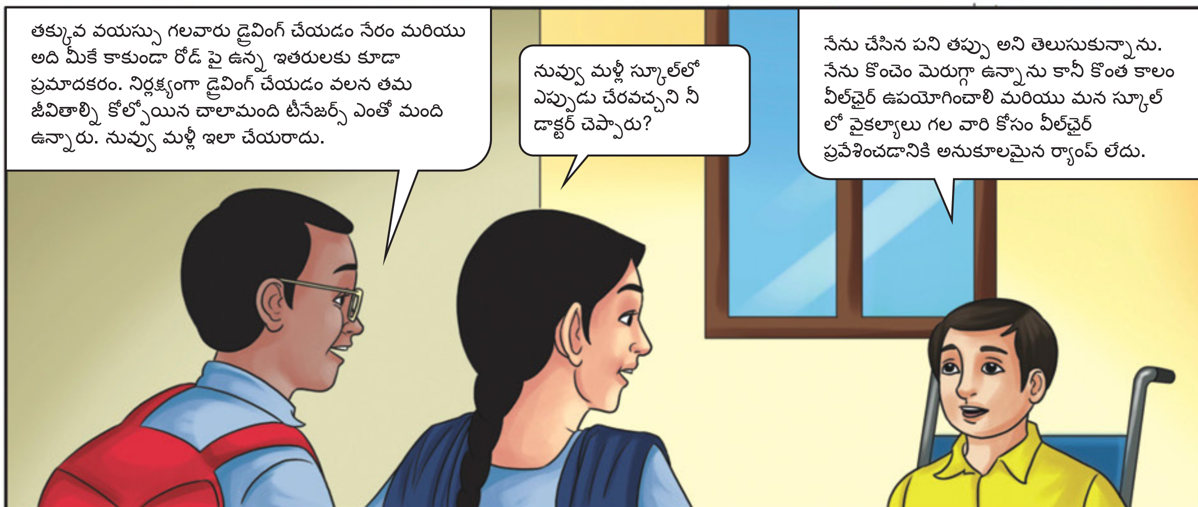
మన అందం అనేది మనకు ఉన్న విలువలతో పాటు మనం ఎంత ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తున్నామో అనే విషయం పై ఆధారపడింది. అందం మరియు ఆదర్శవంతమైన శరీరం అనేవి సమాజం ఏర్పర్చిన అసత్యమైన రూపం. మనం మనదైన విధానాల్లో అందంగా ఉన్నాము, తప్పుదోవ పట్టించే ప్రకటనల అసత్య ప్రమాణాలకు మోసపోకూడదు.

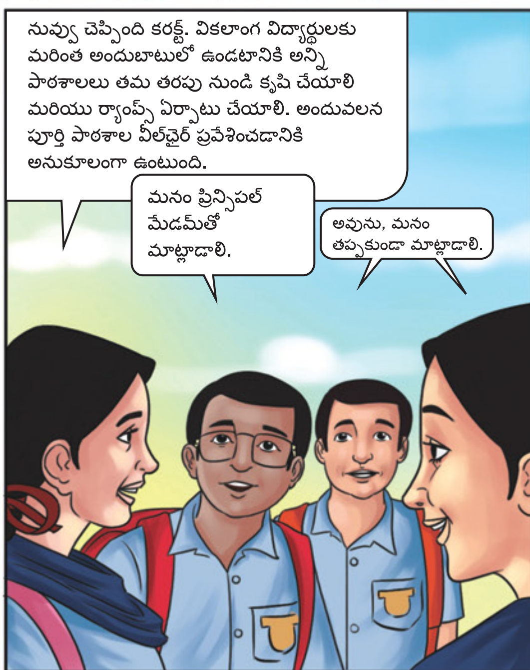
కుటుంబం, తోటివారు, సంస్కృతి, జాతి, సామాజిక నేపధ్యం, లింగం, మతం వంటి అంశాలు ఆధారంగా ప్రతి వ్యక్తికీ విలువలు ఉంటాయి.

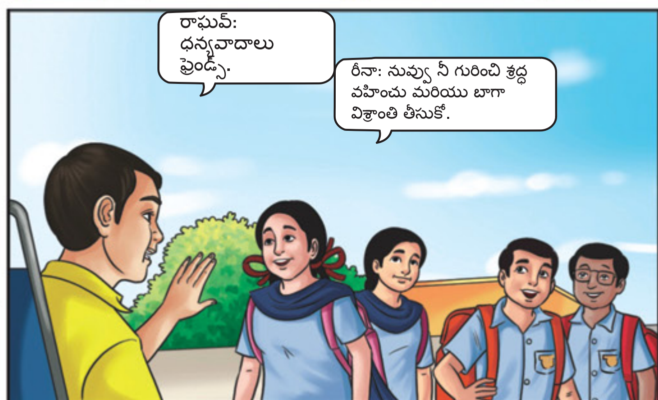
కానీ మన చర్యలకు మార్గదర్శకత్వం వహించడానికి చేర్చడానికి మనం ఎంచుకునే వ్యక్తిగత గుణాలే అత్యంత ప్రధానమైనవి; మనం ఏ రకమైన వ్యక్తిగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాము; మనల్ని మనం మరియు ఇతరులతో వ్యవహరించుకునే విధానం మరియు మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో మనకు ఉన్న పరస్పర సంబంధాలు.

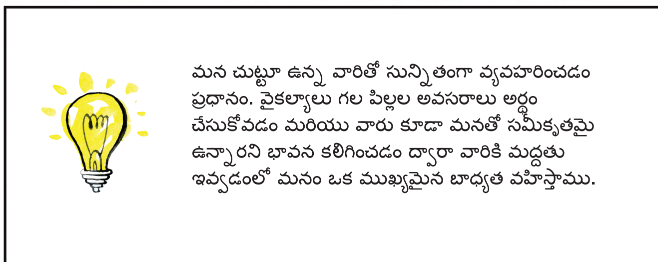

వారు రాఘవ్ ఇంటి వీధికి చేరారు. రాఘవ్ తమ వరండాలో వీల్‌చైర్‌లో కూర్చున్నాడు.
హలో రాఘవ్.

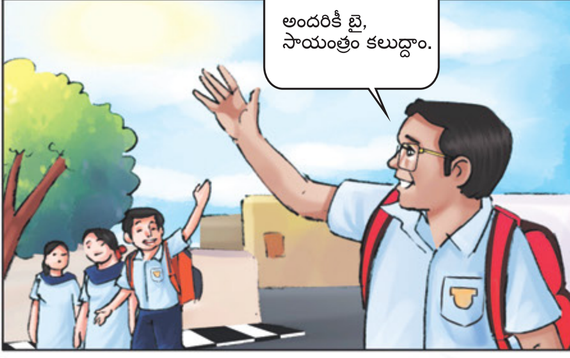

ఇది ఎలా జరిగింది, రాఘవ్?
దురదృష్టవశాత్తు, నేను హెల్మెట్ లేకుండా మా అన్నయ్య మోటార్‌సైకిల్ నడుపుతున్నప్పుడు పార్క్ చేసిన కార్‌ని ఢీ కొట్టాను.

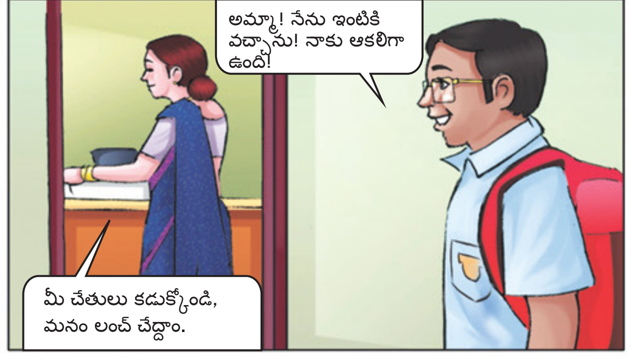

తక్కువ వయస్సు గలవారు డ్రైవింగ్ చేయడం నేరం మరియు అది మీకే కాకుండా రోడ్ పై ఉన్న ఇతరులకు కూడా ప్రమాదకరం. నిర్లక్ష్యంగా డ్రైవింగ్ చేయడం వలన తమ జీవితాల్ని కోల్పోయిన చాలామంది టీనేజర్స్ ఎంతో మంది ఉన్నారు. నువ్వు మళ్లీ ఇలా చేయరాదు.
నువ్వు మళ్లీ స్కూల్‌లో ఎప్పుడు చేరవచ్చని నీ డాక్టర్ చెప్పారు?
నేను చేసిన పని తప్పు అని తెలుసుకున్నాను. నేను కొంచెం మెరుగ్గా ఉన్నాను కానీ కొంత కాలం వీల్‌చైర్ ఉపయోగించాలి మరియు మన స్కూల్ లో వైకల్యాలు గల వారి కోసం వీల్‌చైర్ ప్రవేశించడానికి అనుకూలమైన ర్యాంప్ లేదు.

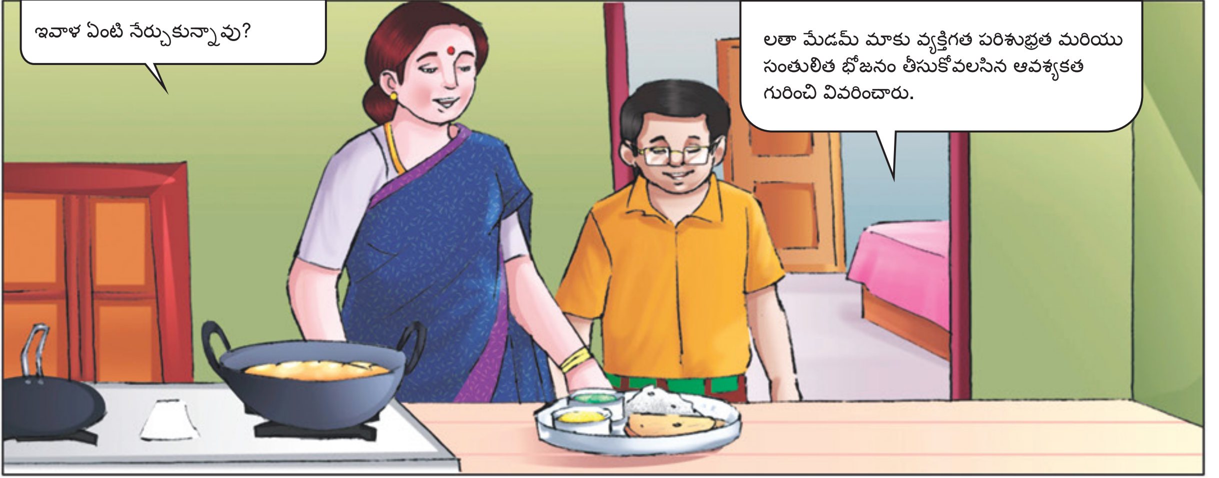

నువ్వు చెప్పింది కరక్ట్. వికలాంగ విద్యార్థులకు మరింత అందుబాటులో ఉండటానికి అన్ని పాఠశాలలు తమ తరపు నుండి కృషి చేయాలి మరియు ర్యాంప్స్ ఏర్పాటు చేయాలి. అందువలన పూర్తి పాఠశాల వీల్‌చైర్ ప్రవేశించడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.
మనం ప్రిన్సిపల్ మేడమ్‌తో మాట్లాడాలి.
అవును, మనం తప్పకుండా మాట్లాడాలి.

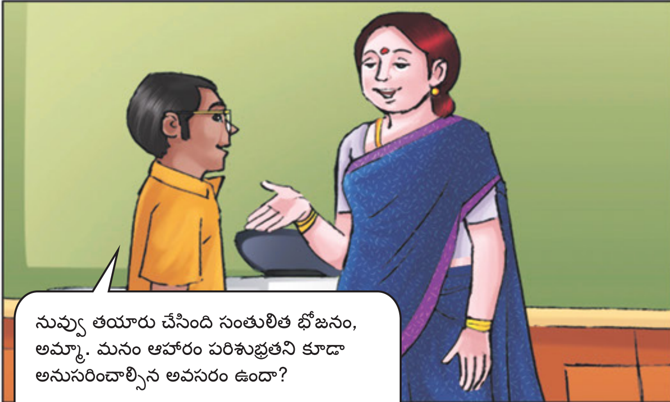

రాఘవ్: ధన్యవాదాలు ఫ్రెండ్స్.
రీనా: నువ్వు నీ గురించి శ్రద్ధ వహించు మరియు బాగా విశ్రాంతి తీసుకో.

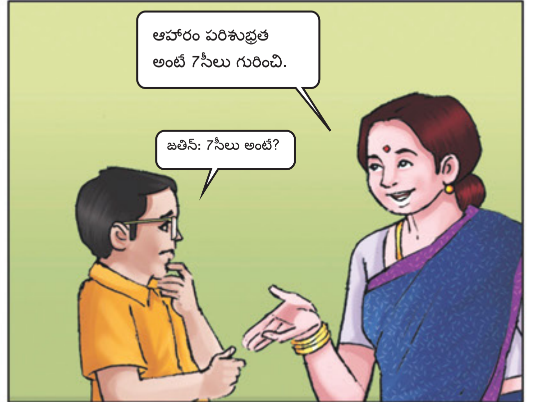

మన చుట్టూ ఉన్న వారితో సున్నితంగా వ్యవహరించడం ప్రధానం. వైకల్యాలు గల పిల్లల అవసరాలు అర్థం చేసుకోవడం మరియు వారు కూడా మనతో సమీకృతమై ఉన్నారని భావన కలిగించడం ద్వారా వారికి మద్దతు ఇవ్వడంలో మనం ఒక ముఖ్యమైన బాధ్యత వహిస్తాము.

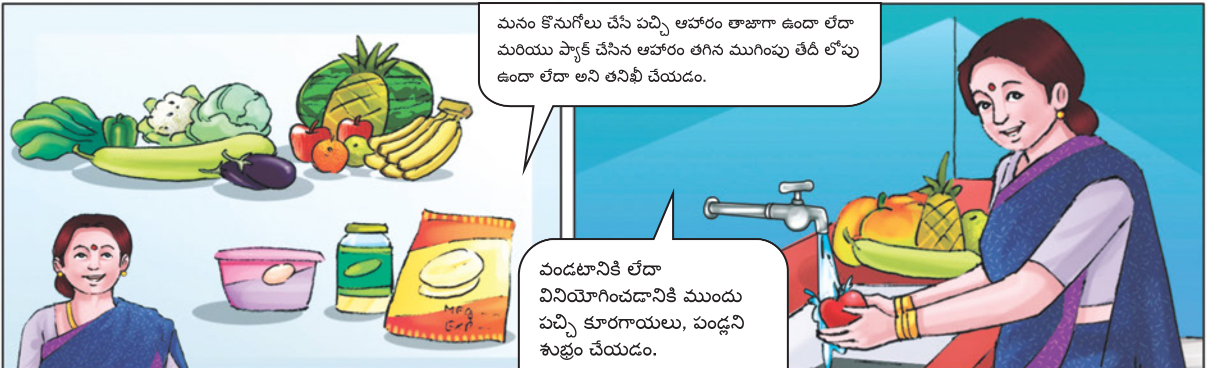

అందరికీ బై,
సాయంత్రం కలుద్దాం.


అమ్మా! నేను ఇంటికి వచ్చాను! నాకు ఆకలిగా ఉంది!
మీ చేతులు కడుక్కోండి, మనం లంచ్ చేద్దాం.

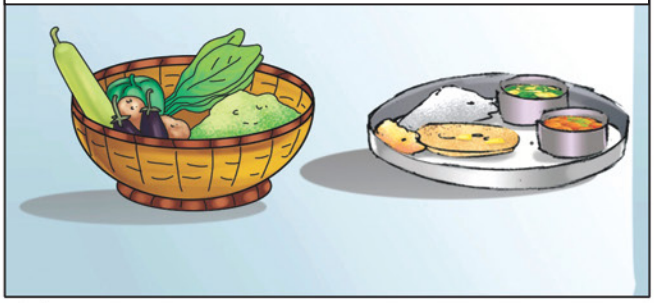

ఇవాళ ఏంటి నేర్చుకున్నావు?
లతా మేడమ్ మాకు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత మరియు సంతులిత భోజనం తీసుకోవలసిన ఆవశ్యకత గురించి వివరించారు.

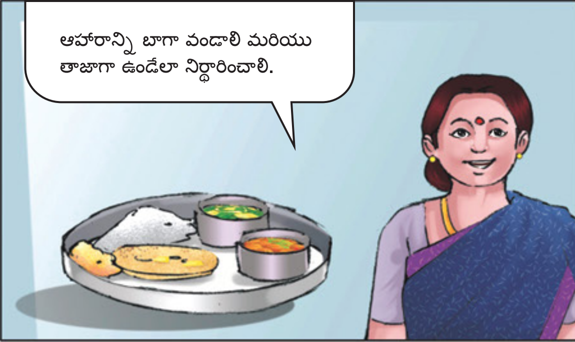

నువ్వు తయారు చేసింది సంతులిత భోజనం, అమ్మా. మనం ఆహారం పరిశుభ్రతని కూడా అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉందా?


ఆహారం పరిశుభ్రత అంటే 7సీలు గురించి.
జతిన్: 7సీలు అంటే?

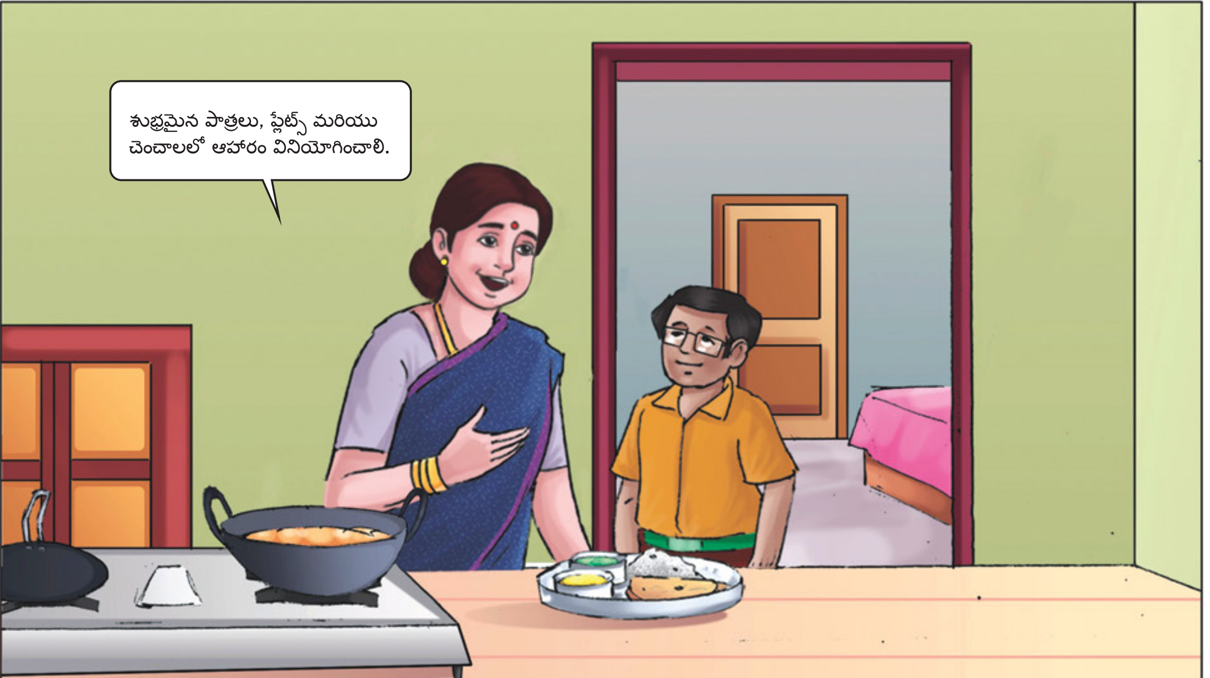

మనం కొనుగోలు చేసే పచ్చి ఆహారం తాజాగా ఉందా లేదా మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారం తగిన ముగింపు తేదీ లోపు ఉందా లేదా అని తనిఖీ చేయడం.
వండటానికి లేదా వినియోగించడానికి ముందు పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లని శుభ్రం చేయడం.





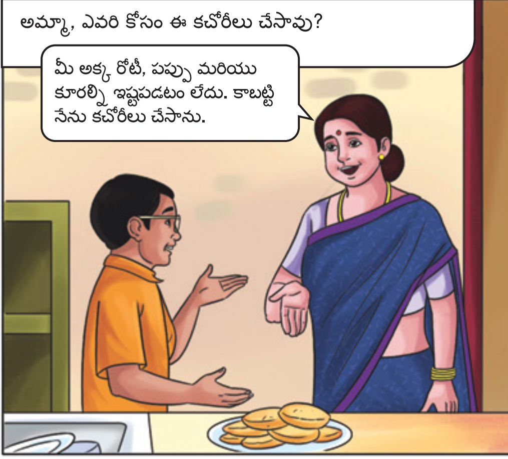


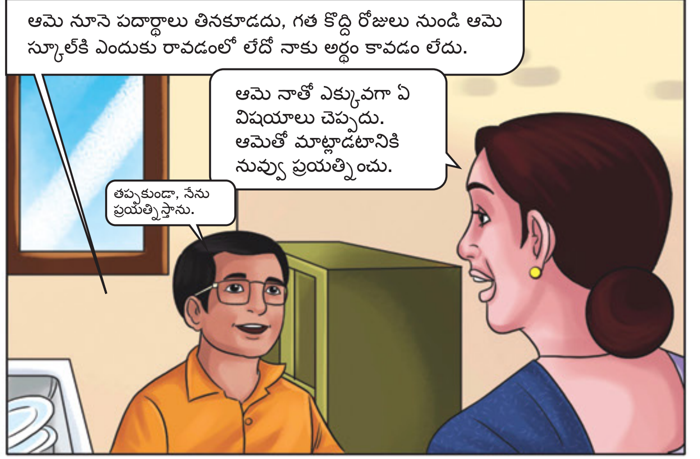


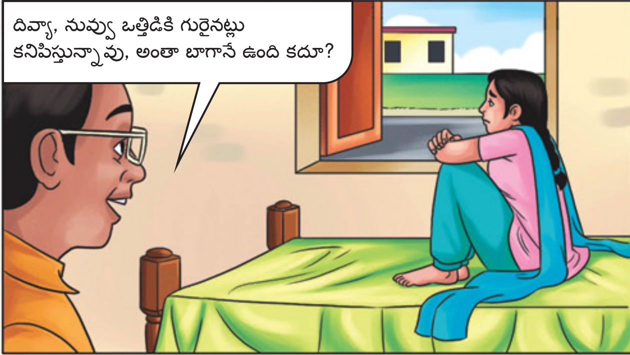


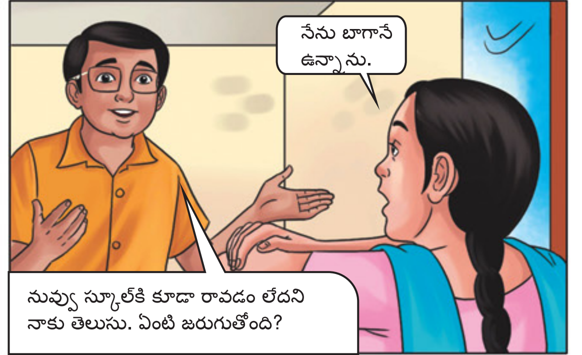


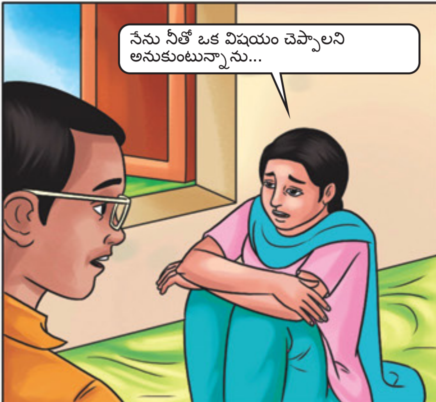
యుక్త వయస్సులో పోషకాహారం అవసరాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఇది వేగంగా ఎదిగే మరియు అభివృద్ధి చెందే దశ. ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు ఆహారం పరిశుభ్రతని నిర్వహించడం అనేవి మంచి ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడానికి అవసరం. ఉదాహరణకు, తృణ ధాన్యాలు, మొలకెత్తిన గింజలు, స్థానిక పానియాలు త్రాగడం (ప్యాకేజ్డ్ డ్రింక్స్‌కి బదులు), జంక్ ఆహారాన్ని తక్కువ చేయడం మరియు ఇనుము పాత్రలలో వండటం వలన ఆహారంలో ఐరన్ శాతం పెరుగుతుంది.

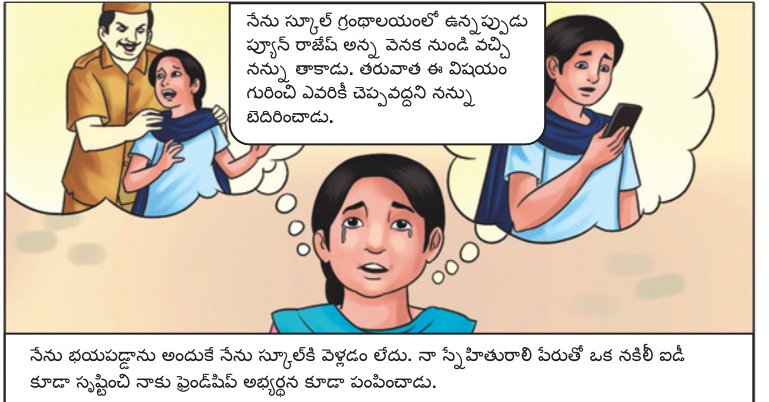

అమ్మా, ఎవరి కోసం ఈ కచోరీలు చేసావు?
మీ అక్క రోటీ, పప్పు మరియు కూరల్ని ఇష్టపడటం లేదు. కాబట్టి నేను కచోరీలు చేసాను.

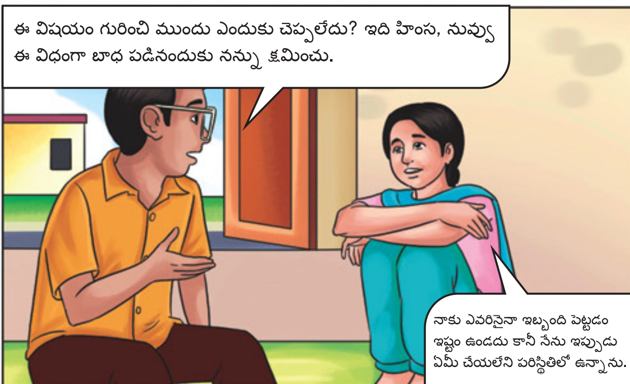

ఆమె నూనె పదార్థాలు తినకూడదు, గత కొద్ది రోజులు నుండి ఆమె స్కూల్‌కి ఎందుకు రావడంలో లేదో నాకు అర్థం కావడం లేదు.
ఆమె నాతో ఎక్కువగా ఏ విషయాలు చెప్పదు. ఆమెతో మాట్లాడటానికి నువ్వు ప్రయత్నించు.
తప్పకుండా, నేను ప్రయత్నిస్తాను.

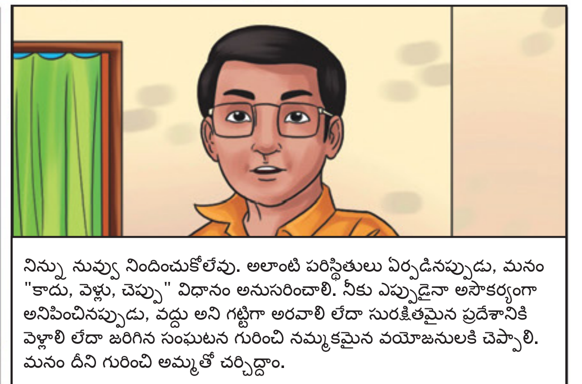

దివ్యా, నువ్వు ఒత్తిడికి గురైనట్లు కనిపిస్తున్నావు, అంతా బాగానే ఉంది కదూ?

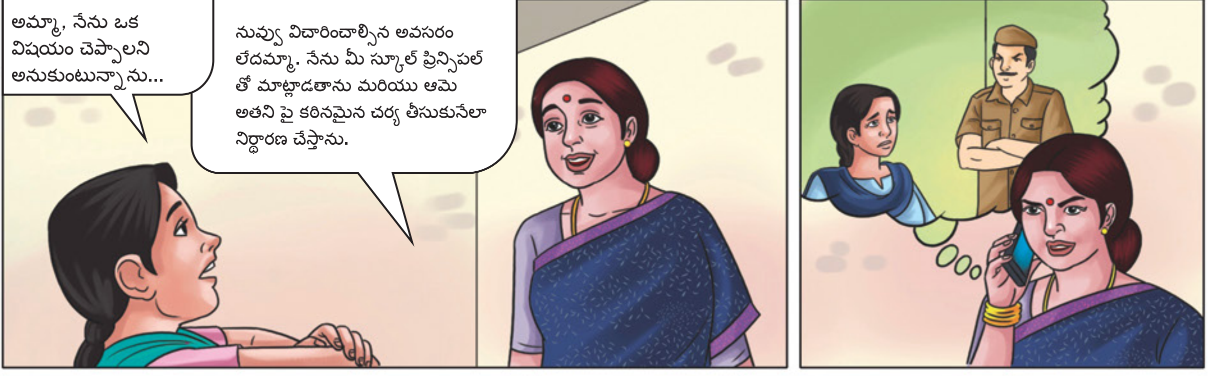

నేను బాగానే ఉన్నాను.
నువ్వు స్కూల్‌కి కూడా రావడం లేదని నాకు తెలుసు. ఏంటి జరుగుతోంది?

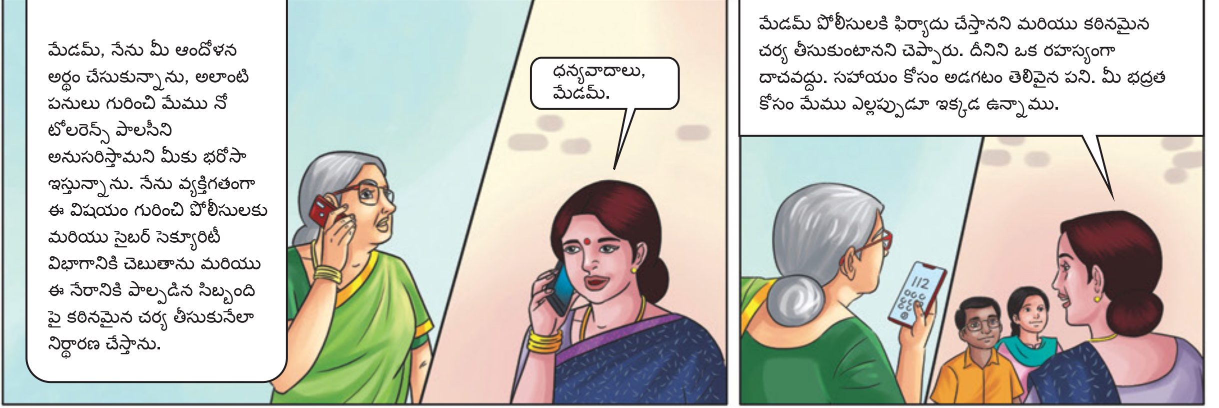

నేను నీతో ఒక విషయం చెప్పాలని అనుకుంటున్నాను...


నేను స్కూల్ గ్రంథాలయంలో ఉన్నప్పుడు ప్యూన్ రాజేష్ అన్న వెనక నుండి వచ్చి నన్ను తాకాడు. తరువాత ఈ విషయం గురించి ఎవరికీ చెప్పవద్దని నన్ను బెదిరించాడు.
నేను భయపడ్డాను అందుకే నేను స్కూల్‌కి వెళ్లడం లేదు. నా స్నేహితురాలి పేరుతో ఒక నకిలీ ఐడీ కూడా సృష్టించి నాకు ఫ్రెండ్‌షిప్ అభ్యర్థన కూడా పంపించాడు.

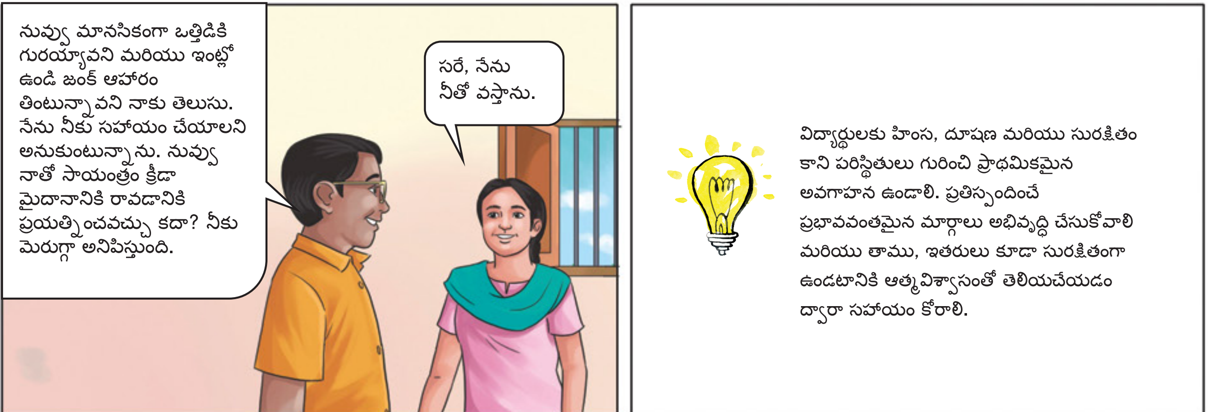

ఈ విషయం గురించి ముందు ఎందుకు చెప్పలేదు? ఇది హింస, నువ్వు ఈ విధంగా బాధ పడినందుకు నన్ను క్షమించు.
నాకు ఎవరినైనా ఇబ్బంది పెట్టడం ఇష్టం ఉండదు కానీ నేను ఇప్పుడు ఏమీ చేయలేని పరిస్థితిలో ఉన్నాను.

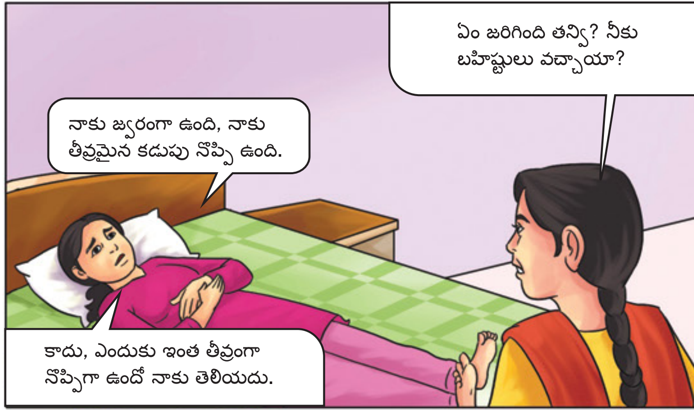

నిన్ను నువ్వు నిందించుకోలేవు. అలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు, మనం "కాదు, వెళ్లు, చెప్పు" విధానం అనుసరించాలి. నీకు ఎప్పుడైనా అసౌకర్యంగా అనిపించినప్పుడు, వద్దు అని గట్టిగా అరవాలి లేదా సురక్షితమైన ప్రదేశానికి వెళ్లాలి లేదా జరిగిన సంఘటన గురించి నమ్మకమైన వయోజనులకి చెప్పాలి. మనం దీని గురించి అమ్మతో చర్చిద్దాం.

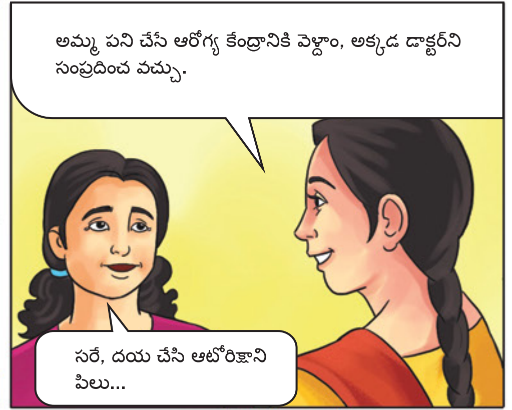

అమ్మా, నేను ఒక విషయం చెప్పాలని అనుకుంటున్నాను...
నువ్వు విచారించాల్సిన అవసరం లేదమ్మా. నేను మీ స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ తో మాట్లాడతాను మరియు ఆమె అతని పై కఠినమైన చర్య తీసుకునేలా నిర్ధారణ చేస్తాను.

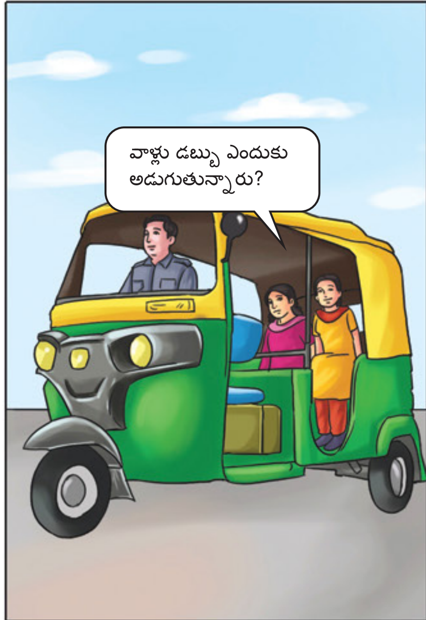

మేడమ్, నేను మీ ఆందోళన అర్థం చేసుకున్నాను, అలాంటి పనులు గురించి మేము నో టోలరెన్స్ పాలసీని అనుసరిస్తామని మీకు భరోసా ఇస్తున్నాను. నేను వ్యక్తిగతంగా ఈ విషయం గురించి పోలీసులకు మరియు సైబర్ సెక్యూరిటీ విభాగానికి చెబుతాను మరియు ఈ నేరానికి పాల్పడిన సిబ్బంది పై కఠినమైన చర్య తీసుకునేలా నిర్ధారణ చేస్తాను.
ధన్యవాదాలు, మేడమ్.
మేడమ్ పోలీసులకి ఫిర్యాదు చేస్తానని మరియు కఠినమైన చర్య తీసుకుంటానని చెప్పారు. దీనిని ఒక రహస్యంగా దాచవద్దు. సహాయం కోసం అడగటం తెలివైన పని. మీ భద్రత కోసం మేము ఎల్లప్పుడూ ఇక్కడ ఉన్నాము.
112

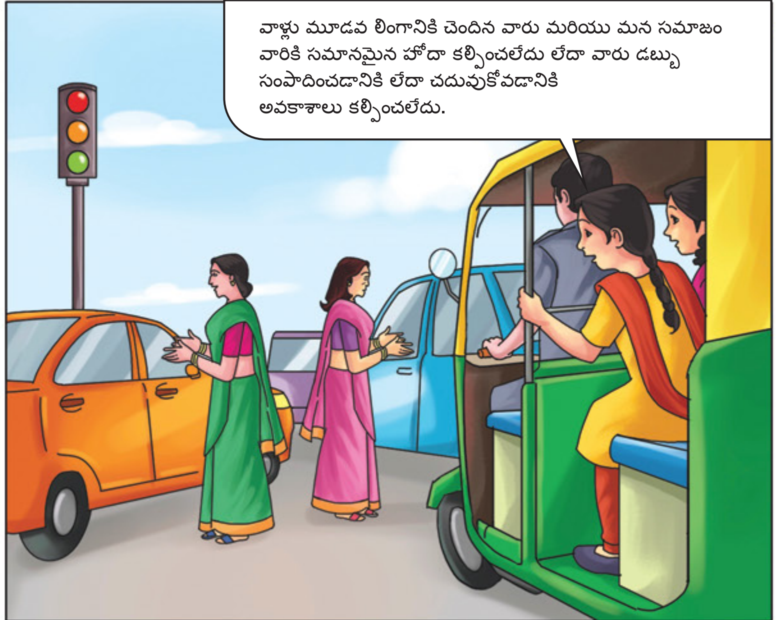

సర్, మా పాఠశాలలో జరిగిన సంఘటన గురించి నేను మీకు ఒక ఫిర్యాదు చేయాలని కోరుకుంటున్నాను...
ఇది ఒక రకమైన హింస మరియు మేము నేరగాడిని అరెస్ట్ చేసి శిక్షిస్తాము. సహాయం కోసం మమ్మల్ని సంప్రదించినందుకు మిమ్మల్ని ప్రశంసిస్తున్నాను.
ధన్యవాదాలు, సర్. మా వార్షిక క్రీడా దినోత్సవం నాడు ప్రత్యేకమైన అసెంబ్లీ నిర్వహించాలని మేము ప్రణాళిక చేస్తున్నాము మరియు మీరు మా విద్యార్థులతో పరస్పరం చర్చించడానికి మా పాఠశాలకు రావలసిందిగా కోరుతున్నాము.
తప్పకుండా మేడమ్, నేను మీ స్కూల్‌కి రావడానికి ఎదురు చూస్తున్నాను.

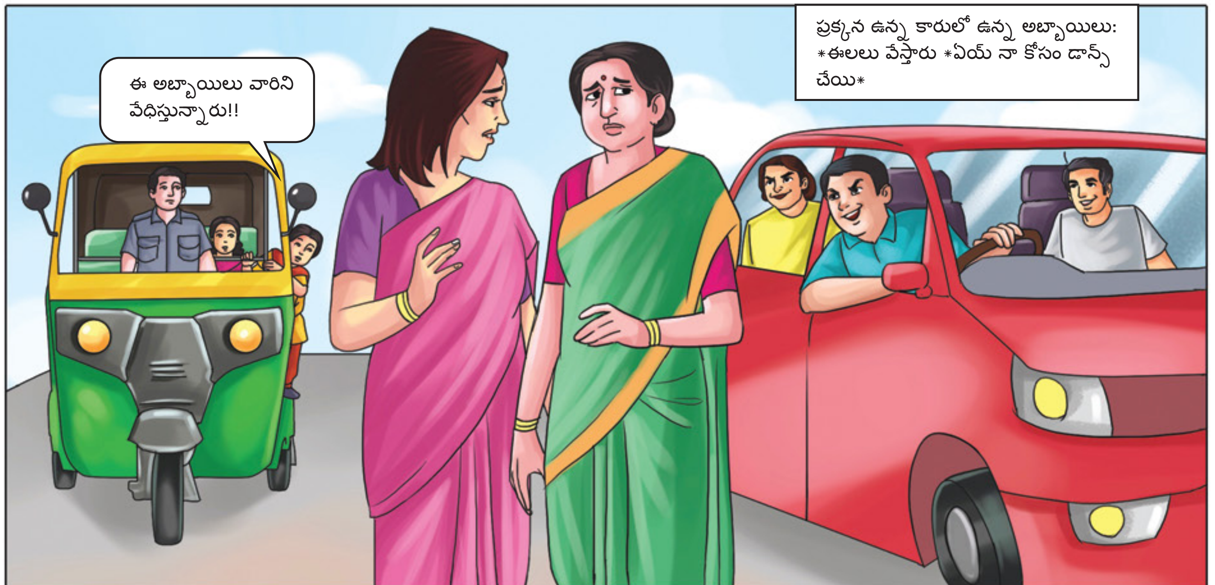

నువ్వు మానసికంగా ఒత్తిడికి గురయ్యావని మరియు ఇంట్లో ఉండి జంక్ ఆహారం తింటున్నావని నాకు తెలుసు. నేను నీకు సహాయం చేయాలని అనుకుంటున్నాను. నువ్వు నాతో సాయంత్రం క్రీడా మైదానానికి రావడానికి ప్రయత్నించవచ్చు కదా? నీకు మెరుగ్గా అనిపిస్తుంది.
సరే, నేను నీతో వస్తాను.
విద్యార్థులకు హింస, దూషణ మరియు సురక్షితం కాని పరిస్థితులు గురించి ప్రాథమికమైన అవగాహన ఉండాలి. ప్రతిస్పందించే ప్రభావవంతమైన మార్గాలు అభివృద్ధి చేసుకోవాలి మరియు తాము, ఇతరులు కూడా సురక్షితంగా ఉండటానికి ఆత్మవిశ్వాసంతో తెలియచేయడం ద్వారా సహాయం కోరాలి.

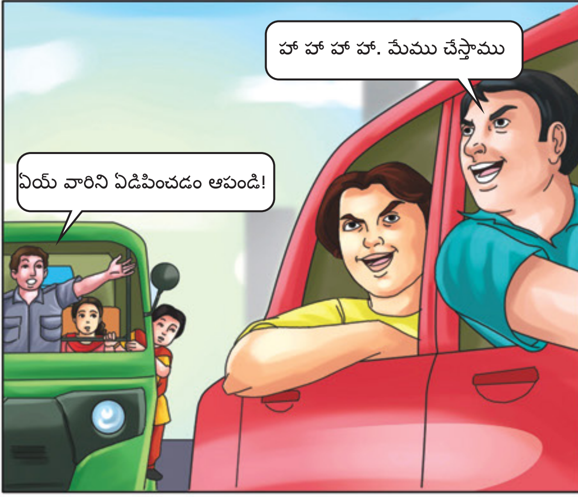

ఏం జరిగింది తన్వి? నీకు బహిష్టులు వచ్చాయా?
నాకు జ్వరంగా ఉంది, నాకు తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి ఉంది.
కాదు, ఎందుకు ఇంత తీవ్రంగా నొప్పిగా ఉందో నాకు తెలియదు.

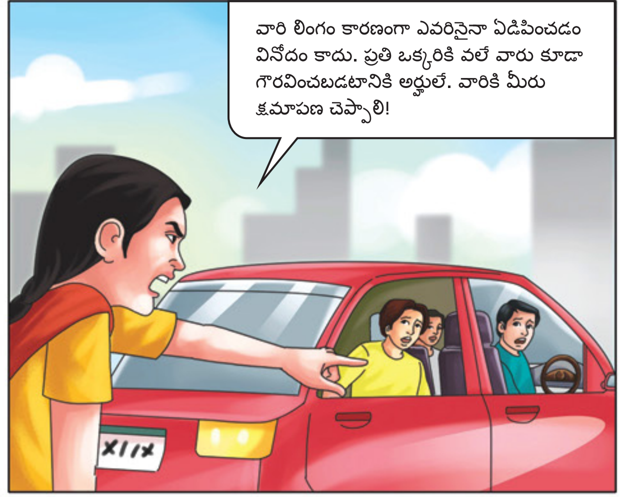

అమ్మ పని చేసే ఆరోగ్య కేంద్రానికి వెళ్దాం, అక్కడ డాక్టర్‌ని సంప్రదించ వచ్చు.
సరే, దయ చేసి ఆటోరిక్షాని పిలు...

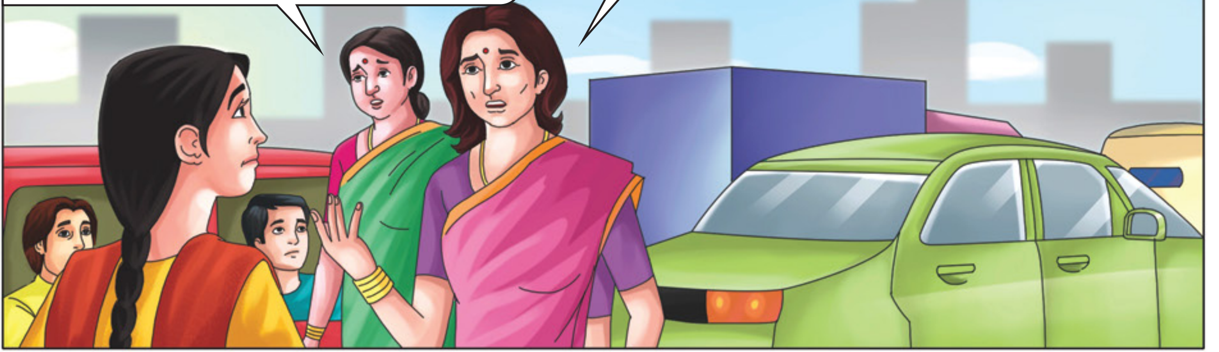

వాళ్లు డబ్బు ఎందుకు అడుగుతున్నారు?

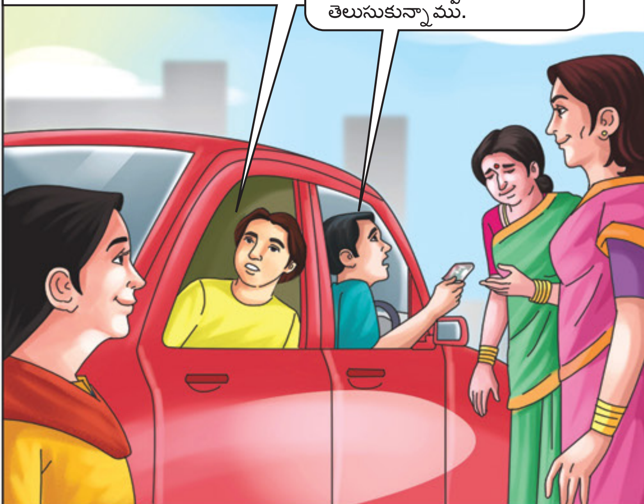

వాళ్లు మూడవ లింగానికి చెందిన వారు మరియు మన సమాజం వారికి సమానమైన హోదా కల్పించలేదు లేదా వారు డబ్బు సంపాదించడానికి లేదా చదువుకోవడానికి అవకాశాలు కల్పించలేదు.


ఈ అబ్బాయిలు వారిని వేధిస్తున్నారు!!
ప్రక్కన ఉన్న కారులో ఉన్న అబ్బాయిలు: *ఈలలు వేస్తారు *ఏయ్ నా కోసం డాన్స్ చేయి*







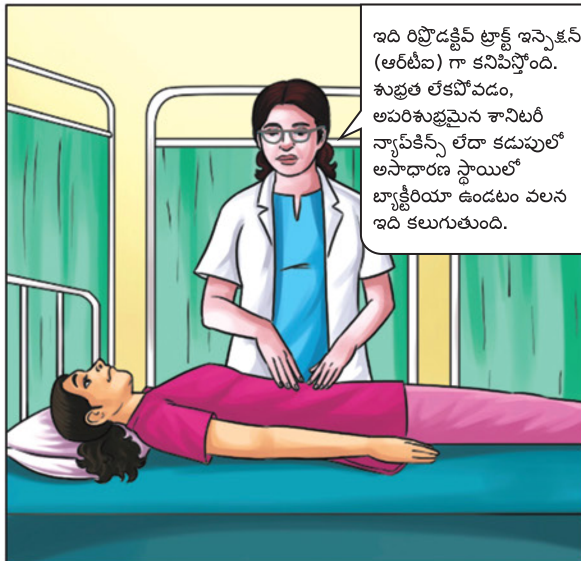


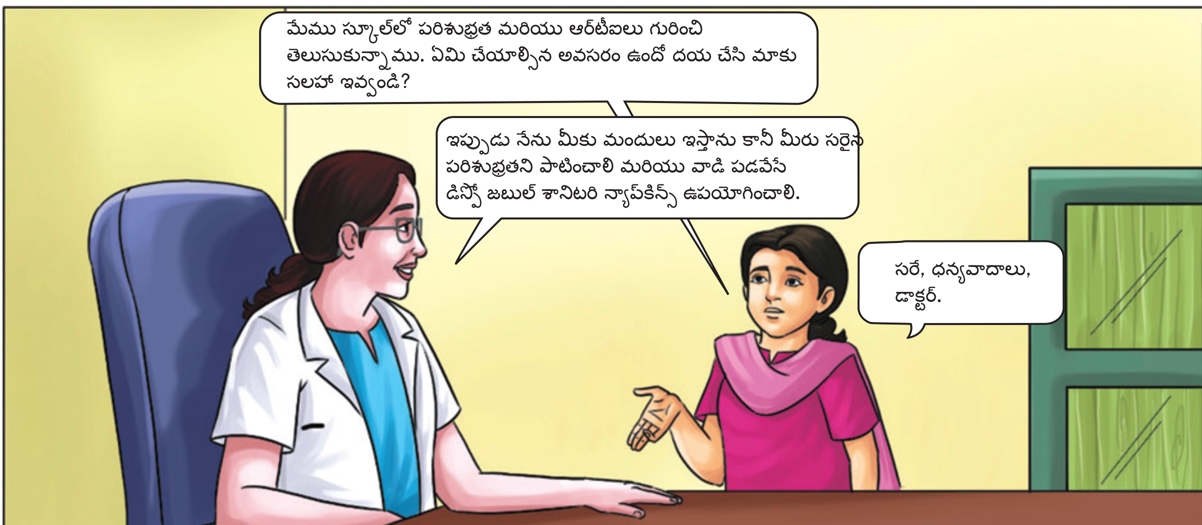


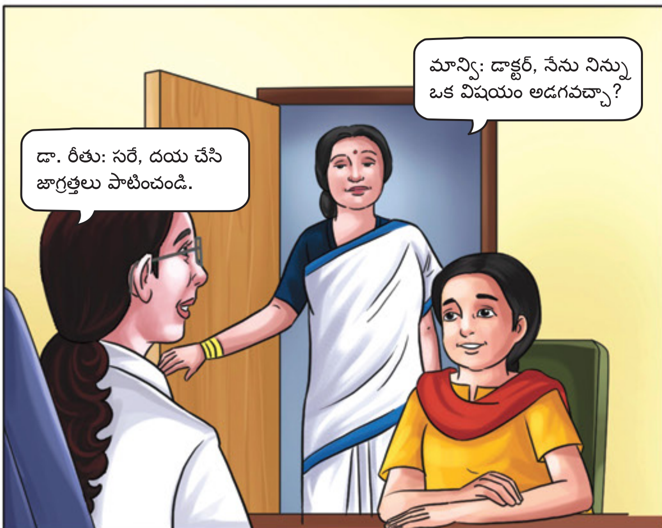
లింగం అనేది సామాజికంగా ఏర్పడింది అందువలన కాలం గడిచిన కొద్దీ మారగలదు. మనం అందరం సమానం మరియు గౌరవించబడటానికి అర్హులం.

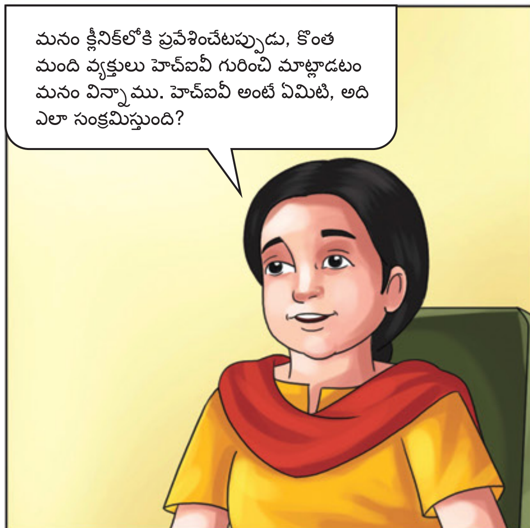
లింగ వివక్షతని గుర్తించడం మరియు మూస ధోరణుల్ని మరియు అప్రతిష్టకి వ్యతిరేకంగా ప్రచారం చేయడం ప్రధానం. ప్రతి వ్యక్తి తన సొంత గుర్తింపుతో ప్రశాంతంగా జీవించేలా మనం అనుమతించాలి. మనం మూడవ లింగానికి చెందిన వ్యక్తుల హక్కులకి మద్దతు ఇవ్వాలి మరియు ఇతరులు దీని గురించి మాట్లాడేలా ప్రోత్సహించాలి మరియు మూడవ లింగానికి చెందిన వ్యక్తులకు మద్దతు ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా లేని ప్రజల మనస్సు మార్చడానికి సహాయపడాలి.


హలో డాక్టర్, మేము ఇక్కడ ఆషా కార్యకర్తగా పని చేస్తున్న చారు గారి అమ్మాయిలు... మా అక్కకి కడుపు నొప్పి, జ్వరం ఉన్నాయి. ఆమెని పరీక్షించవలసిందిగా మిమ్మల్ని అభ్యర్థిస్తున్నాను.


ఇది రిప్రొడక్టివ్ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ (ఆర్‌టీఐ) గా కనిపిస్తోంది. శుభ్రత లేకపోవడం, అపరిశుభ్రమైన శానిటరీ న్యాప్‌కిన్స్ లేదా కడుపులో అసాధారణ స్థాయిలో బ్యాక్టీరియా ఉండటం వలన ఇది కలుగుతుంది.


మేము స్కూల్‌లో పరిశుభ్రత మరియు ఆర్‌టీఐలు గురించి తెలుసుకున్నాము. ఏమి చేయాల్సిన అవసరం ఉందో దయ చేసి మాకు సలహా ఇవ్వండి?
ఇప్పుడు నేను మీకు మందులు ఇస్తాను కానీ మీరు సరైన పరిశుభ్రతని పాటించాలి మరియు వాడి పడవేసే డిస్పోజబుల్ శానిటరి న్యాప్‌కిన్స్ ఉపయోగించాలి.
సరే, ధన్యవాదాలు, డాక్టర్.


మాన్వి: డాక్టర్, నేను నిన్ను ఒక విషయం అడగవచ్చా?
డా. రీతు: సరే, దయ చేసి జాగ్రత్తలు పాటించండి.


మనం క్లినిక్‌లోకి ప్రవేశించేటప్పుడు, కొంత మంది వ్యక్తులు హెచ్‌ఐవీ గురించి మాట్లాడటం మనం విన్నాము. హెచ్‌ఐవీ అంటే ఏమిటి, అది ఎలా సంక్రమిస్తుంది?

హెచ్ఐవి అంటే హ్యూమన్ ఇమ్యునోడెఫిషియెన్సీ వైరస్, ఇది శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఎయిడ్స్ అనేది అక్వైర్డ్ ఇమ్యునోడెఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్ (ఎయిడ్స్), ఇది హెచ్ఐవీ కలిగించిన ఒక దీర్ఘకాలికమైన మరియు సంభావిత ప్రాణాంతకమైన పరిస్థితి.

హెచ్ఐవీ నాలుగు విధాలుగా సంక్రమించవచ్చు:

- సురక్షితం కాని శారీరక సంబంధాలు
- ఇతరులు ఉపయోగించిన సూదులు మరియు సిరంజ్‌లు ఉపయోగించడం లేదా మళ్లీ ఉపయోగించడం
- హెచ్ఐవీ సంక్రమిత రక్త మార్పిడి మరియు శరీర ద్రవ్యాలు ఎక్కించడం
- హెచ్ఐవీ సోకిన తల్లి నుండి కడుపులో ఉన్న బిడ్డకి సంక్రమించడం

హెచ్ఐవీ-పాజిటివ్ తల్లి తను గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో, శిశువు జన్మించినప్పుడు లేదా తల్లిపాలు ఇచ్చే సమయంలో ఆమె తన బిడ్డకు ఏ సమయంలోనైనా హెచ్ఐవీ సంక్రమింపచేయగలదు. అయితే, యాంటీరెట్రోవైరల్ థెరపీ లేదా ఏఆర్టీగా పిలువబడే మందుల కలయిక హెచ్ఐవీ సంక్రమించిన తల్లి నుండి బిడ్డకు సంక్రమించడంలో నివారిస్తాయి.

అయితే తాము హెచ్ఐవీ పాజిటివ్ అని ఎవరికైనా ఎలా తెలుస్తుంది? ఇది నయమవుతుందా?

అన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో హెచ్ఐవీ పరీక్ష ఉచితంగా లభిస్తోంది. ఇది నయం కాదు కానీ చికిత్స మరియు సంరక్షణతో, హెచ్ఐవీ పాజిటివ్ ఉన్న ప్రజలు మనలో ప్రతి ఒక్కరి వలే ఆరోగ్యంగా మరియు సమర్థవంతంగా జీవించగలరు.

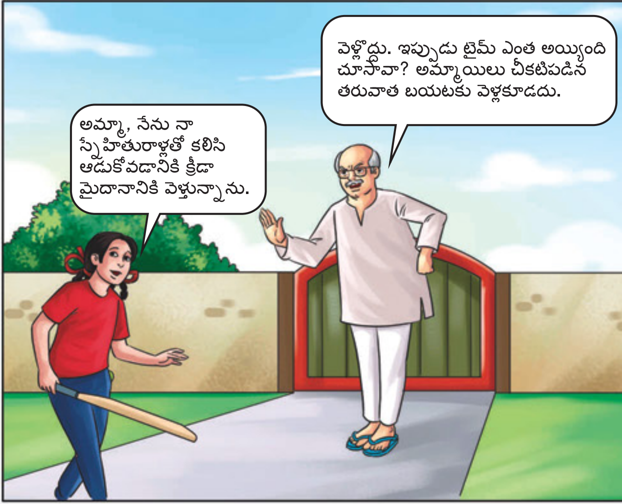
హాయ్ మాన్వి! మనం సాధన చేయడానికి కలిసి వెళ్దామా?

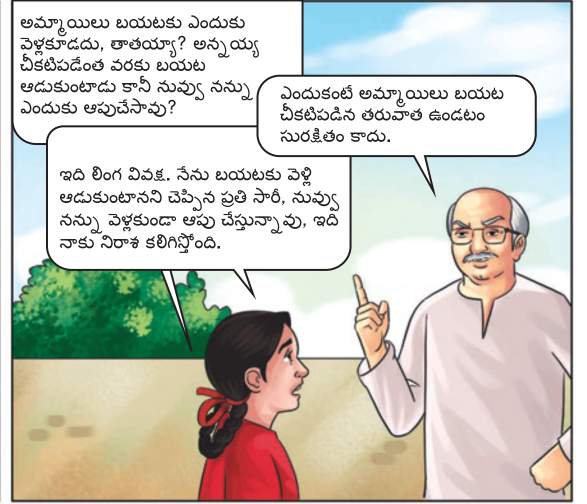
వద్దు రీనా, నేను ఏదో పని గురించి బయట ఉన్నాను, సమయానికి నేను చేరుకోలేను.

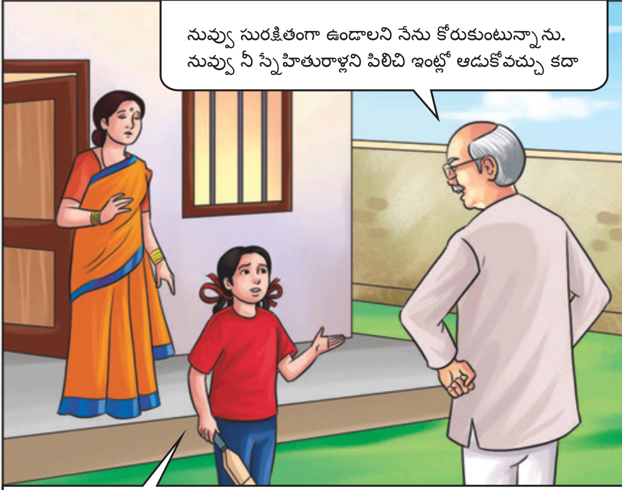
సరే మాన్వి, నిన్ను తరువాత కలుస్తాను.



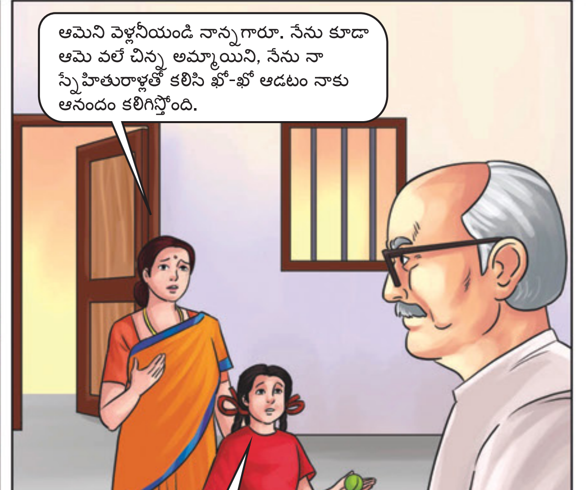
రిప్రొడక్టివ్ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని నివారించడానికి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతని నిర్వహించడం చాలా ప్రధానం. హెచ్ఐవీ లేదా ఎయిడ్స్‌ని నివారించే మార్గాలు మరియు దాని సంక్రమణ గురించి మీరు మరియు మీ చుట్టూ ఉన్న వారికి దీని గురించి అవగాహన కలిగించడం చాలా అవసరం. చైతన్యం కలిగి ఉండటమే ఉత్తమమైన ముందు జాగ్రత్త అని దయ చేసి గుర్తుంచుకోండి.



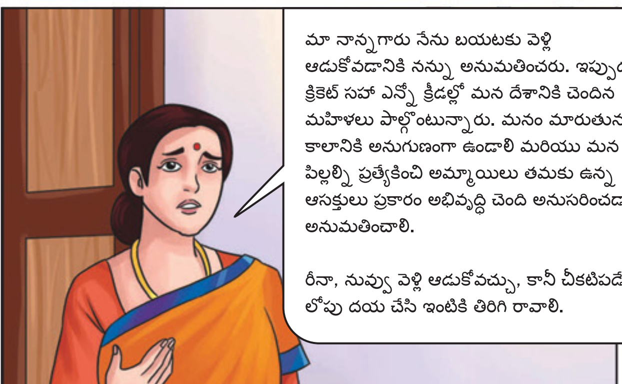


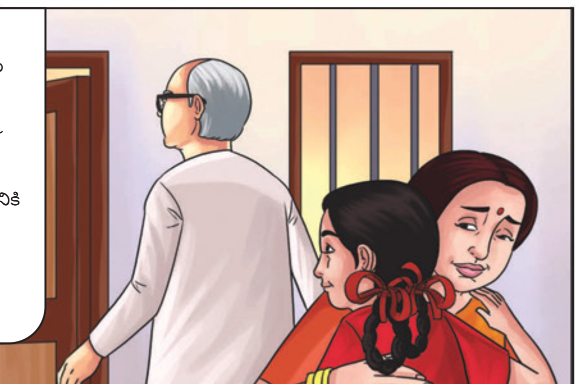


ఎవరి నుండి సురక్షితంగా ఉండాలి తాతయ్యా? అబ్బాయిలా? అయితే అబ్బాయిలు ఇంట్లో ఉండకూడదా? మేము కూడా సమానంగా గౌరవించబడాలి, నేను బయట ఆడుకోవడానికి వెళ్తానని చెప్పిన ప్రతిసారి నువ్వు నన్ను ఆపు చేస్తుంటే నాకు బాధ కలుగుతోంది.

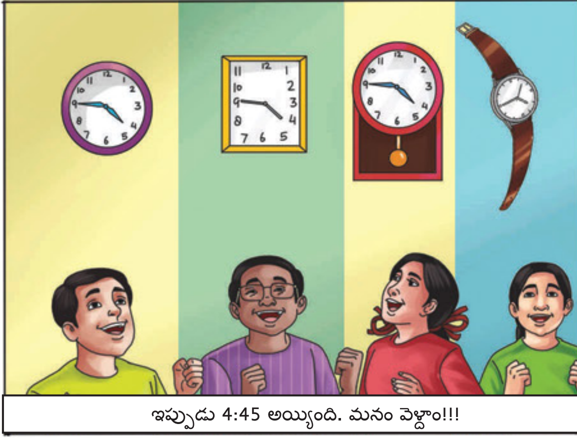


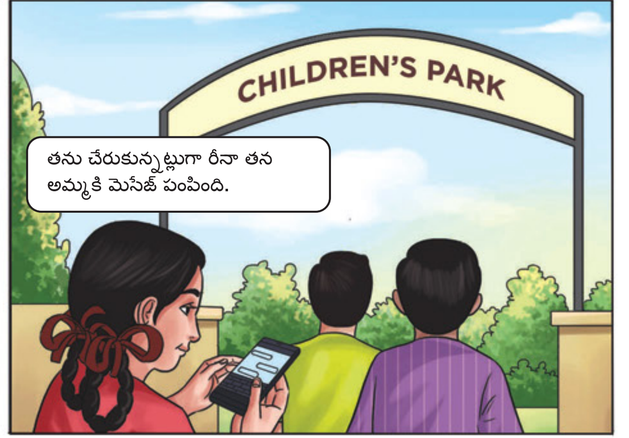
నాకు క్రికెట్ ఆడటం ఇష్టమని మీకు తెలుసు కదా, తాతయ్యా! నువ్వు నాకు, నాకు ఉన్న ఆసక్తులకు సహాయం చేయాలని నేను కోరుకుంటున్నాను. దయ చేసి నేను ఇప్పుడు బయటకు వెళ్లి ఆడుకోవచ్చా? నేను ఎక్కడ ఉన్నానో నీకు ఎప్పటికప్పుడు తెలియచేస్తూ ఉంటానని వాగ్దానం చేస్తున్నాను.

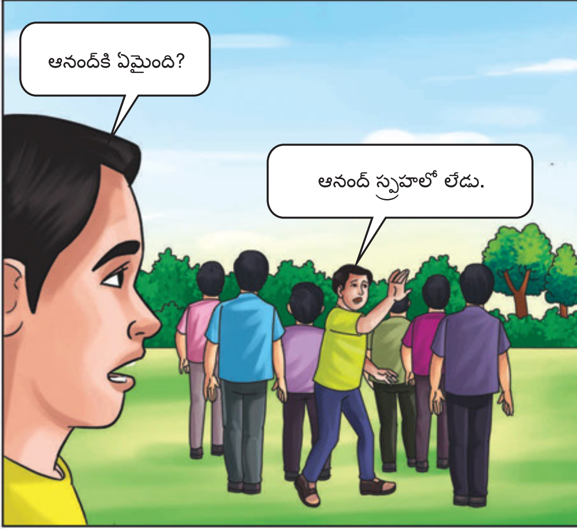


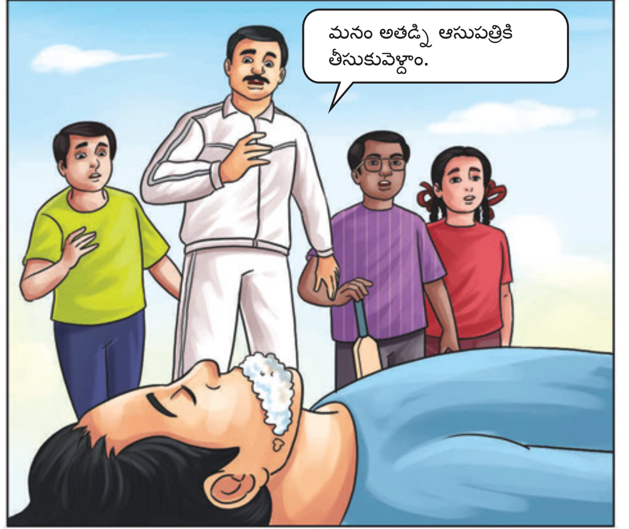


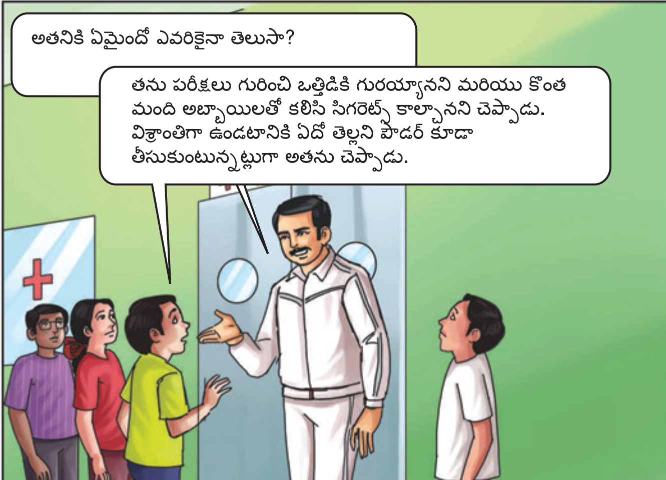
తరాలు మారుతున్నప్పుడు, పాత నియమాలు, వివక్షతో కూడిన పద్ధతుల్ని నివారించడం ప్రధానం. అవకాశం లభిస్తే, అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు ఇంటి లోపల, బయట కూడా అన్ని పనులు చేయగలరు. పిల్లలకు పని చేయడం ఎంత ప్రధానమో, విశ్రాంతి మరియు ఆడుకోవడం కూడా అంతే ప్రధానం.

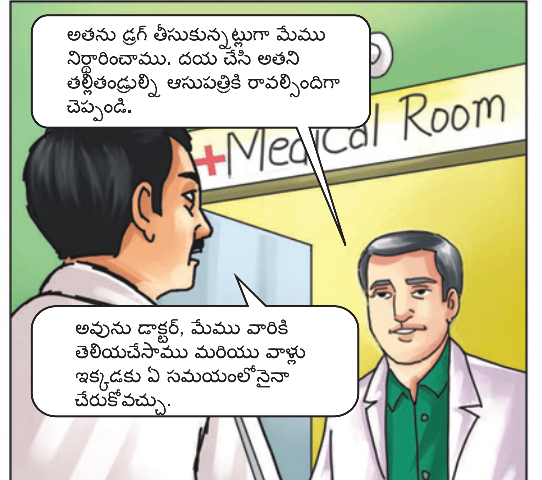






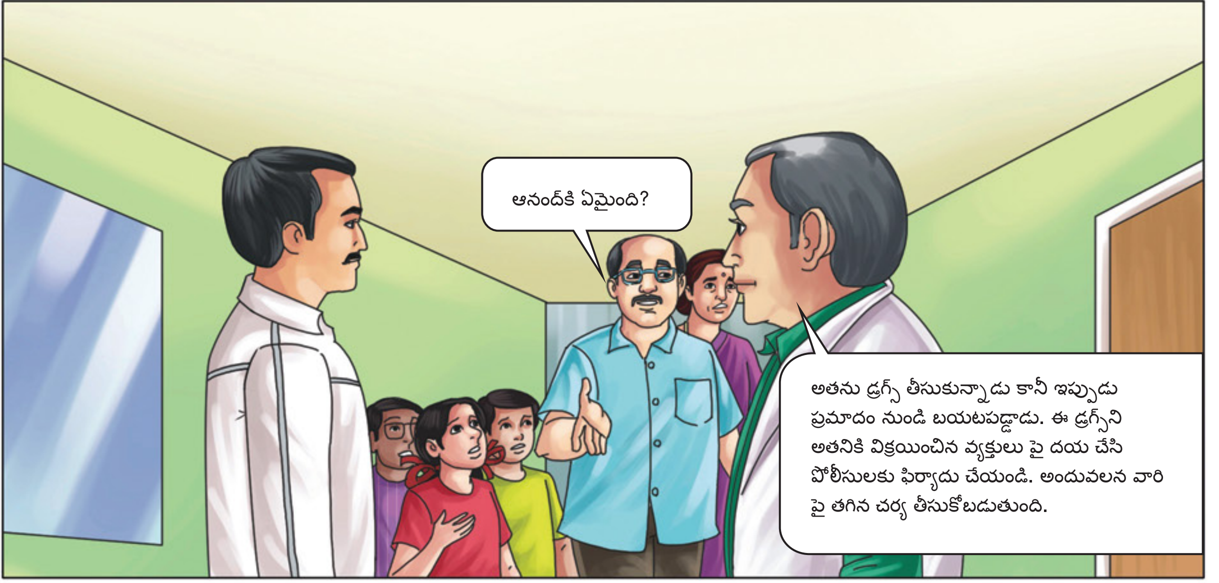


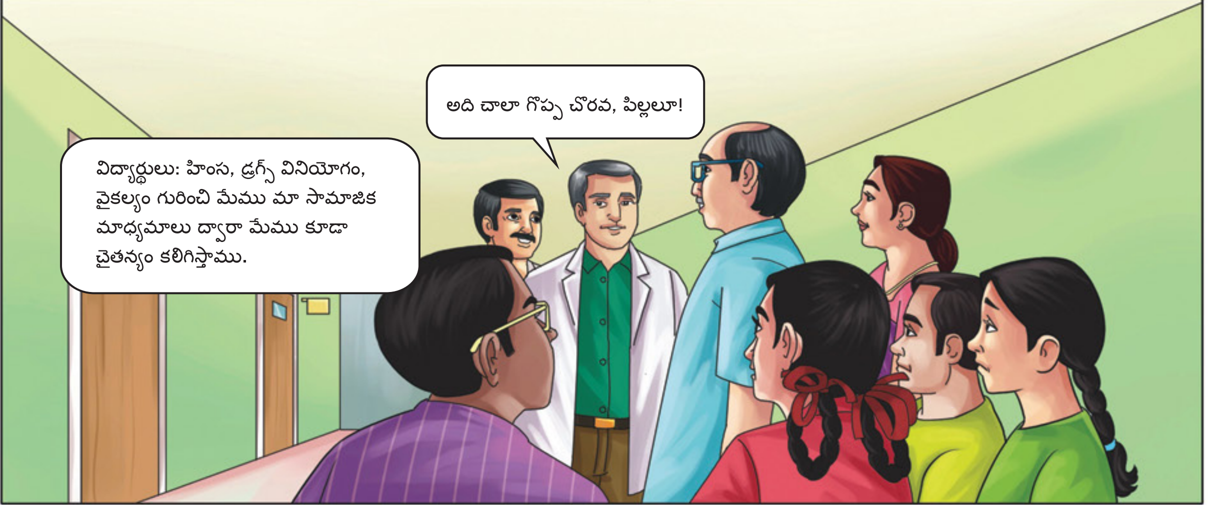


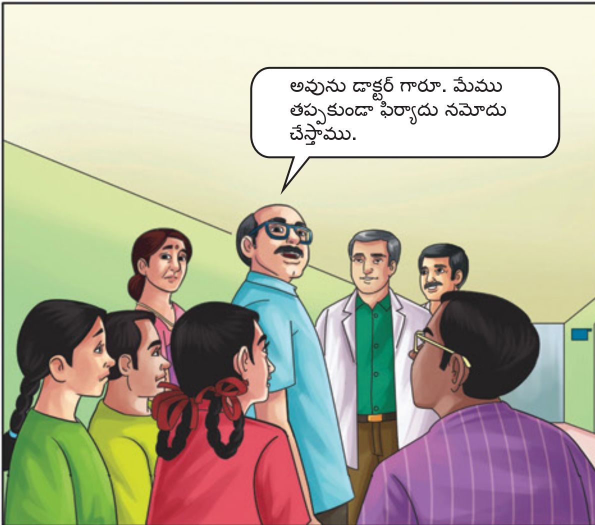


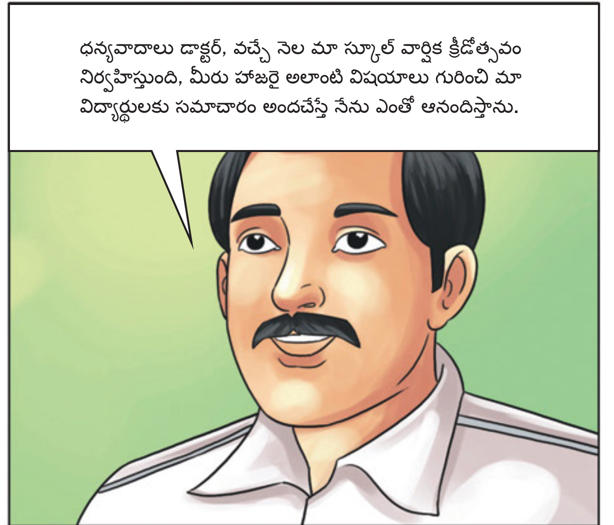


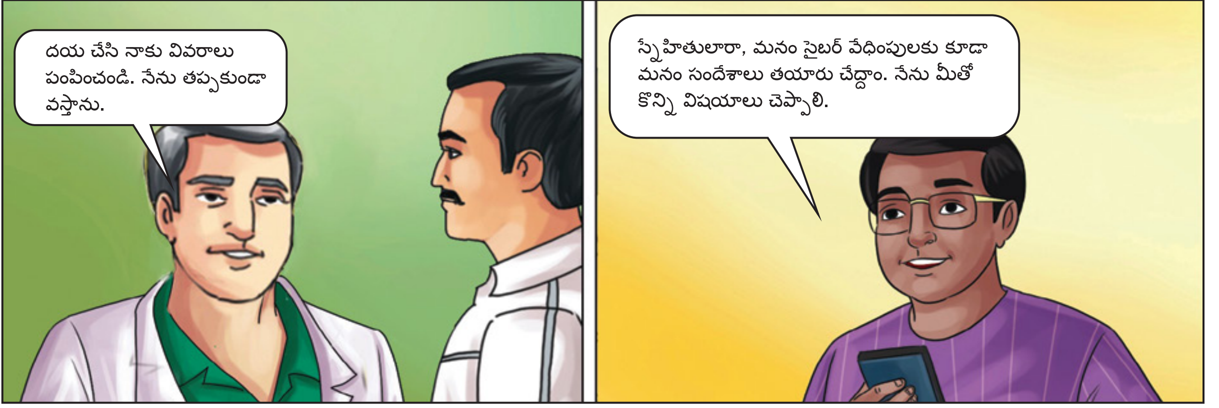
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనలకు మధ్య తేడాని గుర్తించడం అవసరం. ఒత్తిడి అనేది జీవితంలో సాధారణమైన భాగం, ఎక్కువ ఒత్తిడి అధిక రక్తపోటుకు, బరువు పెరగడానికి తుదకు గుండె పోటుకు కూడా దారి తీస్తుంది కాగా మానసిక ఆందోళన అనేది ఒక మానసికమైన ఆరోగ్య స్థితి, ఇది రోజువారీ పనులు చేయడంలో వ్యక్తుల సామర్థ్యంతో జోక్యం చేసుకుంటుంది. దీనికి గురైనప్పుడు ఆనందకరమైన పనుల్లో వ్యక్తులు తమ ఆసక్తిని కోల్పోవడం మరియు విచారకరమైన భావాలు వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

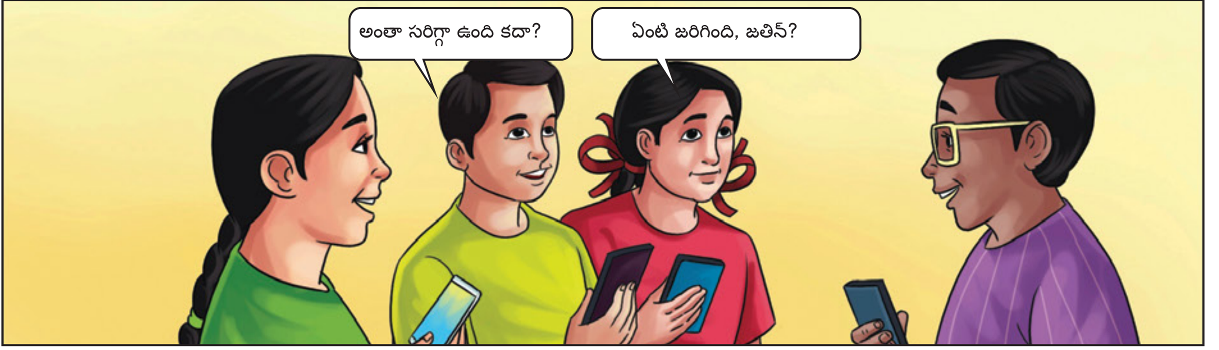

ఆనంద్‌కి ఏమైంది?
అతను డ్రగ్స్ తీసుకున్నాడు కానీ ఇప్పుడు ప్రమాదం నుండి బయటపడ్డాడు. ఈ డ్రగ్స్‌ని అతనికి విక్రయించిన వ్యక్తులు పై దయ చేసి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయండి. అందువలన వారి పై తగిన చర్య తీసుకోబడుతుంది.

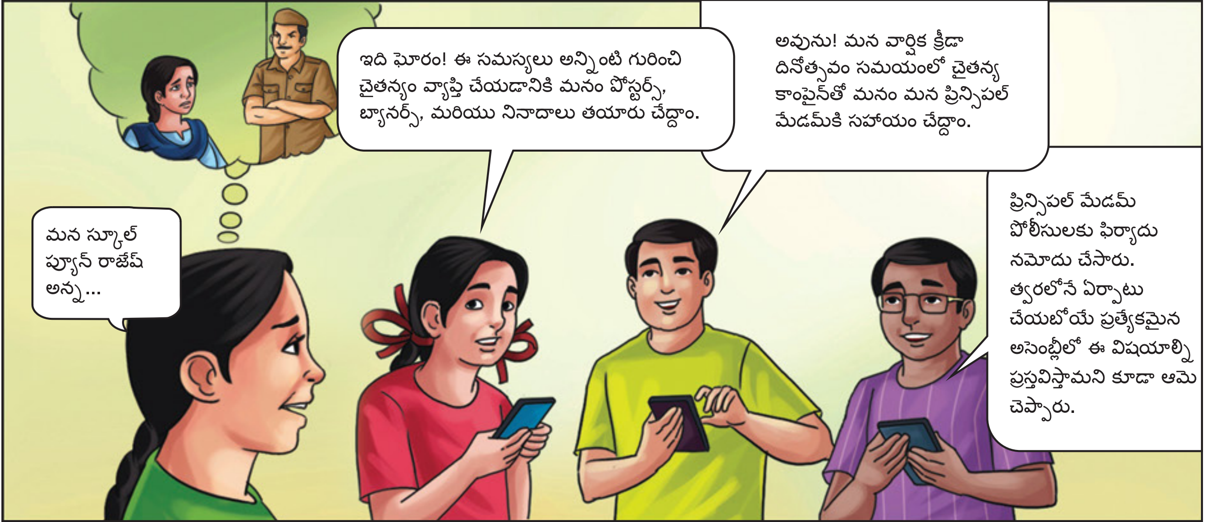

అది చాలా గొప్ప చొరవ, పిల్లలూ!
విద్యార్థులు: హింస, డ్రగ్స్ వినియోగం, వైకల్యం గురించి మేము మా సామాజిక మాధ్యమాలు ద్వారా మేము కూడా చైతన్యం కలిగిస్తాము.


అవును డాక్టర్ గారూ. మేము తప్పకుండా ఫిర్యాదు నమోదు చేస్తాము.


ధన్యవాదాలు డాక్టర్, వచ్చే నెల మా స్కూల్ వార్షిక క్రీడోత్సవం నిర్వహిస్తుంది, మీరు హాజరై అలాంటి విషయాలు గురించి మా విద్యార్థులకు సమాచారం అందచేస్తే నేను ఎంతో ఆనందిస్తాను.









డ్రగ్స్ వినియోగం మరియు వాటి ఫలితాలు వలన పిల్లలు మరియు యువత తాము జీవించే పర్యావరణం మరియు వారి వ్యక్తిగత గుణాలకు కూడా వివిధ రకాల ప్రమాదాలు కలుగుతాయి. డ్రగ్స్ వినియోగం పిల్లల మానసిక మరియు శారీరక ఆరోగ్యం మరియు పూర్తి సంక్షేమం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా ఉండటానికి తమ ఆత్మగౌరవం మరియు సామర్థ్యాల్ని రూపొందించడంలో సహాయపడే విజ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాలతో పిల్లలకు తల్లితండ్రులు మరియు టీచర్లు సాధికారత కలిగిర చాల్సిన అవసరం ఉంది. విద్యార్థులు వ్యతిరేకమైన తోటివారి ఒత్తిడ్ని విశ్లేషించాలి మరియు నివారించాల్సిన అవసరం ఉంది మరియు స్నేహితులు, టీచర్లు, తల్లితండ్రులు మరియు నమ్మకమైన వయోజనులు నుండి ఎటువంటి సందిగ్ధం లేకుండా సహాయం తీసుకోవాలి.

మనం పోలీసులు, స్థానిక ఎన్‌జీఓలు మరియు పాఠశాలలు నుండి సహాయం తీసుకోవాలి. పిల్లలూ, దయ చేసి గుర్తుంచుకోండి- డ్రగ్స్‌ని వినియోగించడానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడటంలో మీరు ఒంటరి వారు కాదు. డ్రగ్స్ వినియోగాన్ని నివారించి మరియు పరిష్కరించడానికి మీకు సాధికారత కలిగించి, మద్దతు ఇవ్వడానికి ఇది తల్లితండ్రులు, పాఠశాల మరియు సమాజాలు యొక్క ఉమ్మడి బాధ్యత.

1 నెల తరువాత



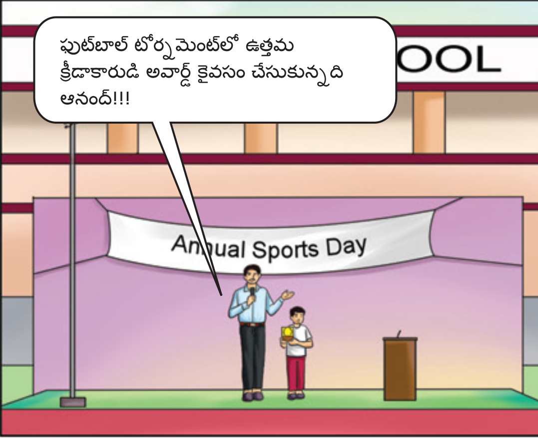




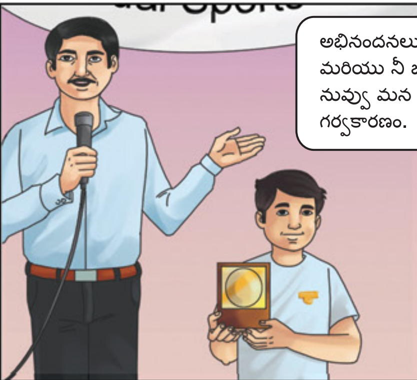


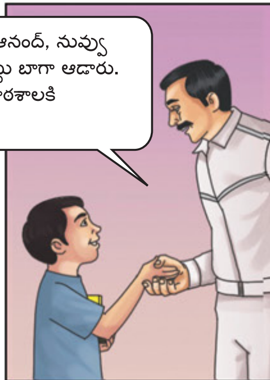


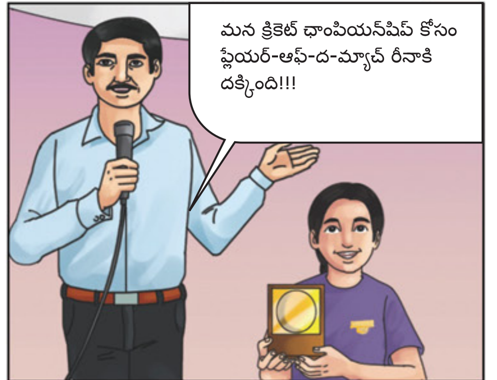

Annual Sports Day


ఫుట్‌బాల్ టోర్నమెంట్‌లో ఉత్తమ క్రీడాకారుడి అవార్డ్ కైవసం చేసుకున్నది ఆనంద్!!!
Annual Sports Day

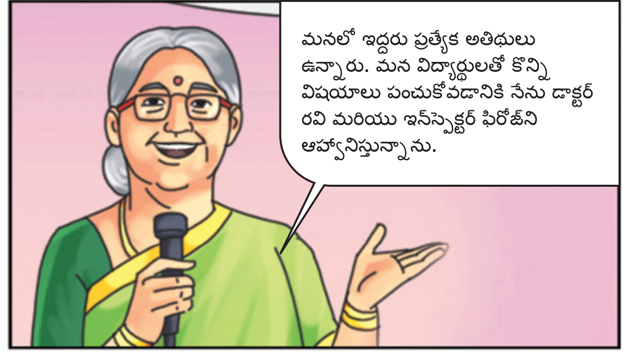


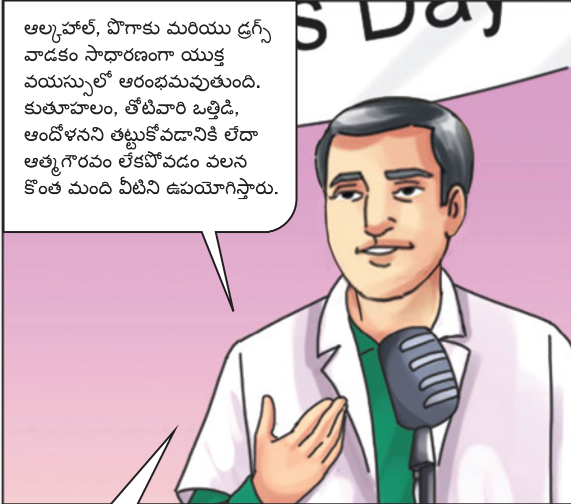



అభినందనలు ఆనంద్, నువ్వు మరియు నీ జట్టు బాగా ఆడారు. నువ్వు మన పాఠశాలకి గర్వకారణం.

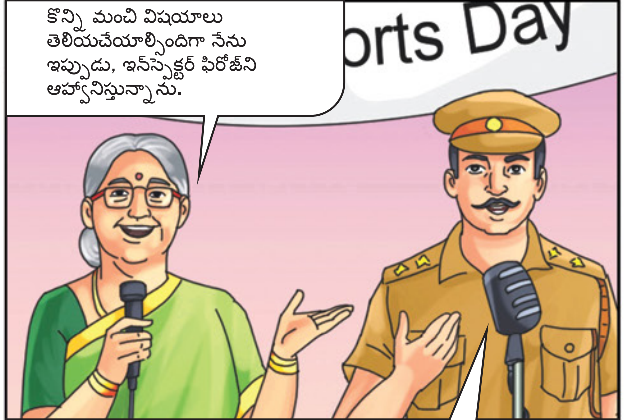

మన క్రికెట్ ఛాంపియన్‌షిప్ కోసం ప్లేయర్-ఆఫ్-ద-మ్యాచ్ రీనాకి దక్కింది!!!







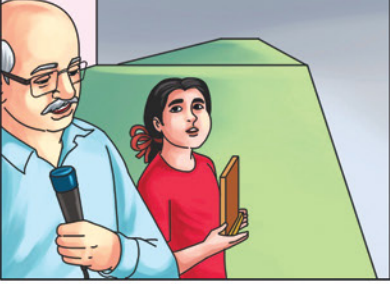
ఇవి చదువులో, పాఠశాల కార్యకలాపాల్లో నిమగ్నమవడం మరియు పాల్గొనడంలో వ్యతిరేక ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఆనంద్ ఉదాహరణ నుండి మనం నేర్చుకుందాం, అతను ఫుట్‌బాల్ క్రీడలో రాణించాడు కానీ ఒక తప్పు నిర్ణయం అతడి జీవితాన్ని ప్రమాదంలో పడేసింది. మీలో ప్రతి ఒక్కరు "డ్రగ్స్‌కి మరియు టహానికరమైన మత్తు పదార్థాలకు' నో" చెప్పాలి. మీ తల్లితండ్రులు, టీచర్స్ లేదా స్నేహితులతో మాట్లాడండి మరియు నమ్మకమైన వయోజనులు నుండి సహాయం కోరండి.

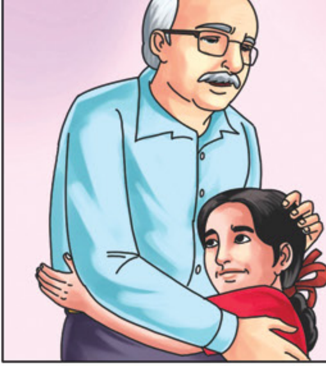


విద్యార్థుల్లారా, హింస మరియు దూషణలు నుండి సురక్షితంగా ఉండే హక్కు మీకు ఉంది. మీ అభిప్రాయాల్ని వినేంత వరకు దయ చేసి హింసకు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడండి. మీ తోటివారికి మద్దతుగా నిలవండి మరియు వారు మాట్లాడటానికి సహాయపడండి. మీకు సహాయం చేయడానికి మేము సిద్ధంగా ఉన్నాము. పిల్లల భద్రత కోసం పని చేసే చైల్డ్ లైన్ 1098కి కూడా మీరు కాల్ చేయవచ్చు.

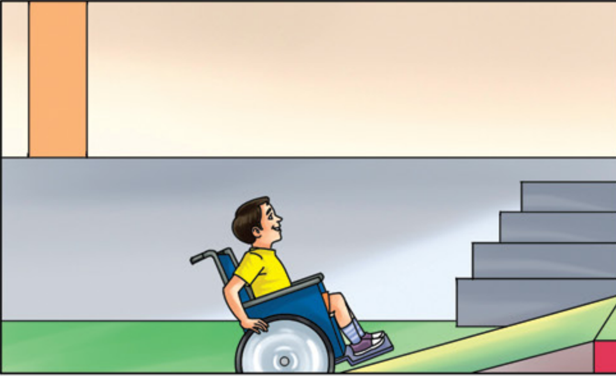
పిల్లలు ప్రమాదాలు, హానులు, హింసలు నుండి సురక్షితంగా ఉండేలా పూర్తి సమాజం ఒక వాతావరణం సృష్టించాలి. మన పిల్లలు కోసం ఒక సురక్షితమైన, భద్రతతో కూడిన మరియు ఆకర్షణీయమైన సాధనా వాతావరణాన్ని నిర్ధారించడంలో మనం అందరం కలిసికట్టుగా పని చేయాలి.

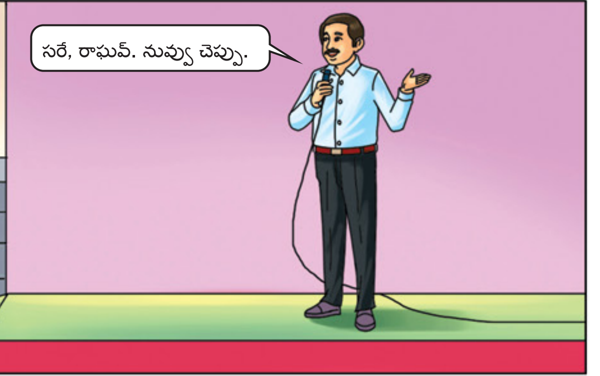
















పిల్లలు మరియు యువత మంచి నాణ్యత గల ఆరోగ్య విద్య నుండి ప్రయోజనం పొందడానికి మరియు సురక్షితమైన, సమీకృత, ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే సాధనా వాతావరణాల్ని నిర్ధారించడానికి మేము కట్టుబడ్డాము. ఈ కామిక్ పుస్తకం విద్యార్థులకు సహాయ పడుతుందని మరియు వారి విజ్ఞానం, ధోరణులు మరియు నైపుణ్యాలు పెంచుతుందని, ఆరోగ్యవంతమైన, సమర్ధవంతమైన జీవితాల్ని కొనసాగించడంలో సహాయ పడుతుందని మేము ఆశిస్తున్నాము.

యువత విద్యా హక్కు, ఆరోగ్యం మరియు సంక్షేమాన్ని ప్రోత్సహించడానికి మరియు సమీకృత మరియు లింగ సమానత్వం గల సమాజాన్ని సాధించడానికి టీచర్స్, ఆరోగ్య విద్యావేత్తలు, కౌన్సిలర్స్ దీనిని ఉపయోగిస్తారని ఆశిస్తున్నాము.

ఉమ్మడిగా అభివృద్ధి చేసిన వారు



UNESCO New Delhi Cluster Office for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal, the Maldives, and Sri Lanka

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
E: newdelhi@unesco.org
W: https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi



NCERT, Sri Aurobindo Marg New Delhi - 110016

T: +91 8800440559 | +91 8448440632
E: dceta.ncert@nic.in
W: ncert.nic.in